

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2020-2021

ΝΕΔΑ YOGA SHALA



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
		<b>9:30-11:00</b> <b>HATHA YOGA</b> Αναστασία Μπιλίρη Level 2, 3 ZOOM		<b>9:30-11:00</b> <b>HATHA YOGA</b> Αναστασία Μπιλίρη Level 2, 3 ZOOM		
<b>11:00 - 12:15</b> <b>HATHA FLOW</b> Παναγιώτα Κωστάμη Level 1, 2, 3 ZOOM	<b>10:00-11:30</b> <b>HATHA YOGA</b> Έφη Ψιακούλια Level 1, 2, 3 ZOOM	<b>11:15 - 12:45</b> <b>GENTLE HATHA YOGA</b> Αναστασία Μπιλίρη Level 1, 2, 3 ZOOM	<b>10:00-11:30</b> <b>HATHA YOGA</b> Έφη Ψιακούλια Level 1, 2, 3 ZOOM	<b>11:15 - 12:45</b> <b>GENTLE HATHA YOGA</b> Αναστασία Μπιλίρη Level 1, 2, 3 ZOOM	<b>11:00 - 12:30</b> <b>HATHA YOGA</b> Αναστασία Μπιλίρη / Παναγιώτα Κωστάμη Level 2, 3 ZOOM	<b>11:00-12:30</b> <b>HATHA YOGA</b> Rotation Class Level 1, 2, 3 ZOOM
<b>17:30 - 19:30</b> <b>HATHA, MEDITATION &amp; YOGA NIDRA</b> -Chakra Series- Αναστασία Μπιλίρη Level 1, 2, 3 ZOOM		<b>17:30 - 19:30</b> <b>HATHA, MEDITATION &amp; YOGA NIDRA</b> -Chakra Series- Αναστασία Μπιλίρη Level 1, 2, 3 ZOOM				
	<b>18:00 - 19:30</b> <b>HATHA YOGA</b> Αναστασία Μπιλίρη Level 1, 2, 3 ZOOM		<b>18:00 - 19:30</b> <b>HATHA YOGA</b> Αναστασία Μπιλίρη Level 1, 2, 3 ZOOM	<b>18:00 - 19:15</b> <b>HATHA YOGA</b> Έφη Ψιακούλια Level 1, 2, 3 ZOOM		
<b>19:45 - 21:45</b> <b>HATHA YOGA</b> Αναστασία Μπιλίρη Level 2, 3 ZOOM	<b>19:45 - 21:00</b> <b>HATHA FLOW</b> Παναγιώτα Κωστάμη Level 1, 2, 3 ZOOM	<b>19:45 - 21:45</b> <b>HATHA YOGA</b> Αναστασία Μπιλίρη Level 2, 3 ZOOM	<b>19:45 - 21:00</b> <b>HATHA FLOW</b> Παναγιώτα Κωστάμη Level 1, 2, 3 ZOOM	<b>19:30 - 20:45</b> <b>HATHA FLOW</b> Παναγιώτα Κωστάμη Level 1, 2, 3 ZOOM		