Η λειτουργία του ACG Fitness program έχει ανασταλεί λόγω των μέτρων αντιμετώπισης του Covid-19 και για τον λόγο αυτό δεν πραγματοποιούνται και τα ομαδικά μας προγράμματα.

Μπορείτε όμως να συμμετέχετε στα παρακάτω ζωντανά διαδικτυακά προγράμματα:

- **BODY SCULPT** κάθε Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκεή 17:00-17:45
- **PILATES MAT** κάθε Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκεή 18:00-18:45
- **ZUMBA** κάθε Δευτέρα-Τρίτη-Πέμπτη 18:00-18:45
- **YOGA** κάθε Δευτέρα-Τρίτη-Πέμπτη 19:00-19:45

Μπείτε κάθε πρωί στις σελίδες "Deree Athletic Club" και "Deree Athletics" στο Facebook και δείτε το link για το μάθημα που σας ενδιαφέρει!

We may be in lockdown, but this is no excuse to neglect our fitness routine. Moreover, yoga and pilates help boost our immune system and are known to improve our mental health and well-being.

Deree Athletics helps us keep those chakras aligned and takes care of our overall shape by offering online yoga, pilates, and body sculpt classes to the ACG community!

From Monday, November 9, ACG Fitness members, Deree students, faculty, and staff are welcome to join the following **live online** group fitness classes:

- **BODY SCULPT** every Monday-Wednesday-Friday 17:00-17:45
- **PILATES MAT** every Monday-Wednesday-Friday 18:00-18:45
- **ZUMBA** every Monday-Tuesday-Thursday 18:00-18:45
- **YOGA** every Monday-Tuesday-Thursday 19:00-19:45

The link for each program will be posted every morning on the "Deree Athletic Club" and "Deree Athletics" Facebook pages.