

PROFICIENCY 8 ΜΗΝΕΣ (Απρίλιο έως Δεκέμβριο 2025)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΕΝΑΡΞΗ: Από 1 έως 14 Απριλίου (κάθε μέρα)


ΛΗΞΗ: Δεκέμβριο 2025 ή Ιανουάριο 2026 (μέχρι τις τελικές εξετάσεις)

Τα μαθήματα γίνονται σε 2 μέρη (Α Μέρος Απρίλιο – Ιούλιο & Β Μέρος Σεπτέμβριο – Εξεταστικές Δεκεμβρίου ή Ιανουαρίου)

ΜΑΘΗΜΑΤΑ & ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Α' ΜΕΡΟΣ

 **ΕΝΑΡΞΗ:** Απρίλιο (κάθε μέρα)

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 Απριλίου

 **ΛΗΞΗ:** 31 Ιουλίου

Διακοπή τον Αύγουστο και συνέχεια για το Β' Μέρος τον Σεπτέμβριο μέχρι τις τελικές εξετάσεις.


ΣΤΟ Α' ΜΕΡΟΣ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:

Grammar, Vocabulary, Speaking & Listening, Reading, Writing & Pronunciation.


Ξεκινάτε με επίπεδο B2 για να καλύψετε κενά, κάνετε επανάληψη, να βελτιώσετε την ομιλία, και την επικοινωνία. Δεν θα έχετε κανένα κενό, και θα έχετε θέσει πολύ γερές και σωστές βάσεις, όταν θα ξεκινήσετε το επίπεδο Proficiency.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΑΠΡΙΛΙΟ έως 15 ΙΟΥΝΙΟΥ 4 ώρες/βδομάδα

ΜΑΘΗΜΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΏΡΕΣ την ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (Ημέρες & Ώρες)  Επιλέγεται 1 από τα παρακάτω - Αλλάζετε όποτε θέλετε μέρα-ώρα
Grammar	B2	1 ώρα	Δευτέρα 09:00-10:00, Δευτέρα 20:00-21:00, Τετάρτη 18:00-19:00, Σάββατο 12:00-13:00
Vocabulary	B2	1 ώρα	Δευτέρα 10:00-11:00, Δευτέρα 21:00-22:00, Τετάρτη 19:00-20:00, Σάββατο 13:00-14:00
Speaking	B2	2 ώρες	Τετάρτη 09:00-11:00, Τετάρτη 20:00-22:00, Παρασκευή 18:00-20:00, Σάββατο 10:00-12:00

16 ΙΟΥΝΙΟΥ έως 31 ΙΟΥΛΙΟΥ 4 ώρες/βδομάδα

ΜΑΘΗΜΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΏΡΕΣ την ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (Ημέρες & Ώρες)  Επιλέγεται 1 από τα παρακάτω - Αλλάζετε όποτε θέλετε μέρα-ώρα
Speaking	B2	2 ώρες	Τετάρτη 09:00-11:00, Τετάρτη 20:00-22:00, Παρασκευή 18:00-20:00, Σάββατο 10:00-12:00
Pronunciation	B1-B2	1 ώρα	Τετάρτη 17:00-18:00, Κυριακή 13:00-14:00
Writing ή Reading	B1-B2	1 ώρα	Κυριακή 12:00-13:00 (Writing), Πέμπτη 17:00-18:00 (Reading)

✓ Τα μαθήματα **παρακολουθούνται με αυτόν τον τρόπο** για να σας βοηθήσουν να πετύχετε πιο γρήγορα, πιο σωστά και πιο αποτελεσματικά τους στόχους σας. Χτίζεται γερή βάση με γραμματική και λεξιλόγιο και μετά συνεχίζετε με φωνητική και γραφή και ανάγνωση. Το μάθημα ομιλίας δεν σταματάει ποτέ γιατί θέλει συνέχεια εξάσκηση!!

✓ Το κάθε μάθημα είναι αυτόνομο σε ύλη και δεν επηρεάζει το επόμενο ή προηγούμενο – είναι αυτόνομο και έχει δικό του κωδικό. ΠΡΕΠΕΙ να τα κάνετε όλα τα μαθήματα (όλους τους κωδικούς) με όποια σειρά σας εξυπηρετεί!!

ΜΑΘΗΜΑ	ΤΙ ΘΑ ΕΧΩ ΜΑΘΕΙ
Grammar B2 (Γραμματική)	Χρόνους, σωστή σύνταξη σε πρόταση, υποθετικούς λόγους, παθητική φωνή, πλάγιο λόγο, κ.α.
Vocabulary B2 (Λεξιλόγιο)	Phrasal Verbs, Idioms, Collocations, Prefixes (προθέματα), Suffixes (καταλήξεις), Noun phrases (εκφράσεις), Modal Verbs (βοηθητικά ρήματα), Adjectives (επίθετα), Articles (άρθρα), κ.α.
Pronunciation B1-B2 (Φωνητική)	Σωστό τονισμό σε λέξεις και προτάσεις, πως να ενώνω τις λέξεις σωστά, να καταλαβαίνω όταν μιλάνε γρήγορα, να μιλάω με αυτοπεποίθηση και σωστή προφορά, κ.α.
Speaking & Listening B2 (Ομιλία)	Θα κάνετε απίστευτα πολύ εξάσκηση και στο Speaking, και στο Listening. Θα μιλάτε με αέρα και χωρίς να κομπιάζετε. Θα καταλαβαίνετε όταν ακούτε αγγλικά άνετα και χωρίς να ζορίζεστε.
Writing B1-B2 (Γραφή)	Για να γράφετε σωστά παραγράφους, εκθέσεις, άρθρα, κ.α.
Reading B1-B2 (Ανάγνωση)	Για να καταλαβαίνετε πολύ γρήγορα όταν διαβάζετε κείμενα, άρθρα, περιοδικά, νέα, κ.α.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

1. ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (Μέρες, Ώρες, Ημερομηνίες)

Για να δείτε το αναλυτικό πρόγραμμα για κάθε μάθημα, πατήστε τους παρακάτω συνδέσμους. Το πρόγραμμα βρίσκεται στην πλατφόρμα LMS, στον φάκελο του κάθε μαθήματος.

GRAMMAR B2	VOCABULARY B2	SPEAKING & LISTENING B2
READING B1-B2	WRITING B1-B2	PRONUNCIATION B1-B2

2. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΓΙΑ ΝΑ ΚΛΕΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ LIVE ΜΑΘΗΜΑ

Κάνετε κράτηση (booking) μέσα από την εφαρμογή SIMPLY Booking App MLC για να κλείσετε το live μάθημα που θα παρακολουθήσετε. Είναι πανεύκολο και πολύ βολικό γιατί κρατάει ιστορικό με τα μαθήματα σας, και το διαχειρίζεστε μόνοι σας, ότι ώρα θέλετε, και όπως θέλετε.

ΑΠΙΣΤΕΥΤΑ ΠΡΟΝΟΜΙΑ & ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ:

1. Επιλέγετε την ημέρα και ώρα που σας βολεύει εσάς καλύτερα (από τις διαθέσιμες)
2. Κάνετε booking έως και 48 ώρες πριν το μάθημα.
3. Ακυρώνετε έως και 15 λεπτά πριν το μάθημα.
4. Αλλάζετε μέρα και ώρα μόνοι σας, μπορείτε να έχετε κυλιόμενο πρόγραμμα.
5. Κρατάει ιστορικό με τις κρατήσεις σας (my bookings) για να δείτε πόσες ώρες έχετε, και πότε.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

1. **Πατήστε ΕΔΩ** για να πάτε στην εφαρμογή
2. Κάντε ΕΙΣΟΔΟ (να είστε logged in – συνδεδεμένοι)
3. Πατήστε Book Now
4. Επιλέξτε την κατηγορία (συνδρομή) PROFICIENCY ΚΛΑΣΙΚΟ
5. Κλείστε τα μαθήματα όπως λέει το πρόγραμμα παραπάνω.
6. Η συνδρομή σας περιέχει όλα τα μαθήματα του προγράμματος.
7. Η συνδρομή σας περιέχει και μαθήματα Grammar B1, Vocabulary B1 για όποιον έχει χρόνο και θέλει να παρακολουθήσει live και αυτά τα μαθήματα για να καλύψει κενά από το μέτριο επίπεδο.

Μόνο στο mlc
κάνετε
όλα τα μαθήματα!!
Αναπληρώνετε
μάθημα που χάσατε
πάντα !!

Παροχή FREEZE
Παγώνετε το πρόγραμμα
σας και το ολοκληρώνετε
αργότερα ΔΩΡΕΑΝ

Ιδανικό για ενήλικες

3. ΤΙ ΝΑ ΛΑΒΩ ΥΠΟΨΙΝ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Το μάθημα **Speaking** είναι το πιο δύσκολο μάθημα και το πιο ωραίο. Σας βοηθάει να μιλάτε άνετα και με αέρα. Πρέπει να είστε συγκεντρωμένοι και να έχετε ησυχία για να κάνετε τις ασκήσεις σωστά.

1. Να έχετε ενεργό μικρόφωνο και **εάν θέλετε** και κάμερα ανοιχτή.
2. Είναι μικρά τα τμήματα (6 έως 9 άτομα) και υπάρχει πολύ ωραίο κλίμα και διά δρᾶση για ομιλία.
3. Κάνετε ασκήσεις σε role plays, διαλόγους, conversations, με επίβλεψη καθηγητή (χρόνος ομιλίας 60-75 λεπτά για κάθε σπουδαστή – θα «κουραστείτε» να μιλάτε)
4. Γίνεται μόνο **LIVE** και δεν αναπληρώνετε σε video μάθημα.
5. Εάν το χάσετε, το κάνετε άλλη μέρα την ίδια βδομάδα. Εάν χάσετε την εβδομάδα, το κάνετε αργότερα όταν ξαναγίνει.
6. **Το ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ μάθημα – προσπαθήστε να ΜΗΝ ΤΟ ΧΑΣΕΤΕ ΜΕ ΤΙΠΟΤΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ!!!**

Τα υπόλοιπα μαθήματα είναι εύκολα, και χτίζουν την γνώση. Είναι πολύ χαλαρά και ξεκούραστα.

1. Τα κάνετε LIVE για να έχετε σειρά και πρόγραμμα (και να τα κάνετε σίγουρα).
2. Τα κάντε LIVE και 2^η φορά δωρεάν (εάν έχετε χρόνο και θέλετε να κάνετε κάποιο μάθημα συγκεκριμένα)
3. Εάν τα χάσετε υπάρχουν στην πλατφόρμα σε video μάθημα για να το κάνετε μόνοι σας.
4. Μπορείτε να κάνετε τα μαθήματα και μόνο στην πλατφόρμα (προσοχή να τα κάνετε όμως και να μην τα αφήσετε και μαζευτούν). **ΙΔΑΝΙΚΟ** για όποιον δεν έχει πολύ χρόνο για τα live μαθήματα και θέλει να τα κάνει σε δικό του χρόνο.
5. Μπορείτε να συνδυάζετε το LIVE και το μάθημα στην πλατφόρμα όπως και όποτε σας βολεύει.
6. Στο Live μάθημα δεν ανοίγεται κάμερα και δεν χρειάζεται μικρόφωνο. Γίνεται παρουσίαση της θεωρίας, ασκήσεις για εμπέδωση (με χρόνο αυστηρό) και στην συνέχεια διόρθωμα και εξήγηση και λύνονται απορίες.

4. ΕΓΓΥΗΣΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

1. Εάν είναι δύσκολο/εύκολο το επίπεδο, αλλάζετε και πάμε σε άλλο, εντελώς **δωρεάν** εντός 1 μήνα.
2. Μην κάνετε πάνω από 4 ώρες την εβδομάδα live μαθήματα – θα «καείτε».
3. Δεν έχει υποχρεωτικό διάβασμα για το σπίτι.
4. Προαιρετική μελέτη (Μάθε Εύκολα, Video μαθήματα, δια δραστικά τεστ).
5. Μην κάνετε πάνω από 2 ώρες την εβδομάδα μελέτη. Διαβάστε με προσοχή τις οδηγίες μελέτης.
6. Μπορείτε να παγώσετε (freeze) τα μαθήματα και να τα ολοκληρώσετε εντελώς **δωρεάν** αργότερα.
7. Επιλογή του Proficiency μέχρι και 2 ή 3 μήνες πριν την τελική εξέταση με την coach σας.
8. **Να θυμάστε πάντα ότι η εκμάθηση της γλώσσας είναι μια διαδικασία που θέλει χρόνο και γίνεται σταδιακά. Κάθε 20 ώρες εκπαίδευσης θα βλέπετε διαφορά (κάθε μήνα) – όπως η γυμναστική!!!**

5. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Β' μέρος

Το Β' Μέρος συνεχίζει την βελτίωση της γλώσσας και ξεκινάει και την προετοιμασία για το Proficiency και την τελική ευθεία για τις εξετάσεις. Έναρξη τον Σεπτέμβριο και μέχρι τις τελικές εξετάσεις Νοέμβριο, Δεκέμβριο ή Ιανουάριο (4 ώρες/βδομάδα) – ανάλογα με το Proficiency.

Επιλογή του Proficiency τον Σεπτέμβριο ή Οκτώβριο με την προσωπική σας coach.

6. ΜΕΛΕΤΗ

Το Α' μέρος δεν έχει καθόλου υποχρεωτικό διάβασμα και μελέτη. Με την παρακολούθηση των μαθημάτων live θα έχετε καλύψει 70% της ύλης και θα έχετε βελτιώσει τα Αγγλικά.

Στην περίπτωση που έχετε διαθέσιμες 2 ώρες/βδομάδα, μπορείτε να κάνετε μελέτη στην πλατφόρμα LMS στα παρακάτω:

1. Μάθε Εύκολα Λέξεις για να βελτιώσετε το λεξιλόγιο σας παθητικά
🕒 Προτεινόμενος χρόνος 30'/βδομάδα για να μάθετε 100 νέες λέξεις
2. Video μαθήματα για να κάνετε μόνοι σας «ιδιαιτέρο» στα μέτρα σας (όσο και όποτε θέλετε)
🕒 Προτεινόμενος χρόνος 30'/βδομάδα για να κάνετε 2 video μαθήματα
3. Να δείτε ύλη και τεστ ή video από προηγούμενο επίπεδο για επανάληψη
🕒 Προτεινόμενος χρόνος 30'/βδομάδα
4. Να δείτε ορολογία και video μαθήματα για την εργασία σας.
🕒 Προτεινόμενος χρόνος 30'/βδομάδα

7. ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ LMS

Είναι η καλύτερη πλατφόρμα για ελληνόφωνους σπουδαστές ενήλικες, γιατί είναι σχεδιασμένη με βάση τις δικές σας ανάγκες. Σχεδιάστηκε και επιβλέπεται από καθηγητές mlc και βελτιώνεται συνέχεια για να καλύψει όλες τις ανάγκες σας.

1. Έχετε πρόσβαση στα πάντα
2. ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ
3. Κρατάει ιστορικό και πρόοδο για εσάς προσωπικά
4. Διαθέσιμη 24/7/365
5. Πατήστε **ΕΔΩ για να συνδεθείτε** (Βάλτε το email σας & Κωδικό 12345)
6. Πατήστε το «μαγικό» κουμπί ENAPΞΗ για να ανοίξει το λουκέτο σε κάθε πρόγραμμα

8. COACH

Ο κάθε σπουδαστής έχει δική του προσωπική coach για την καθοδήγηση για το πρόγραμμα, και για την επίβλεψη κατά την διάρκεια σπουδών. Είναι στην διάθεση σας για κάθε απορία, και κάθε μήνα θα κάνετε είτε τηλεφωνική ενημέρωση ή/και ZOOM meeting για επίβλεψη και πρόοδο.

1. Για εάν το επίπεδο σας είναι εύκολο ή δύσκολο
2. Για εάν θέλετε πιο πολύ boost σε κάποιο μάθημα
3. Για το εάν θέλετε βοήθεια στην μελέτη σας
4. Για την πρόοδο σας
5. Για το πως κλείνετε μαθήματα, κ.α.

9. ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ & ΠΡΟΟΔΟΣ

Όλες οι καθηγήτριες του mlc είναι κάτοχοι πανεπιστημιακών πτυχίων και μόνο, και έχουν εμπειρία στην διδασκαλία ενηλίκων διαδικτυακά. Το κέντρο είναι πιστοποιημένο από το Πανεπιστήμιο του Cambridge για την διδασκαλία της Αγγλικής γλώσσας σε ενήλικες, και χρησιμοποιεί αποκλειστικά την βιωματική και επικοινωνιακή μεθοδολογία εκμάθησης της γλώσσας.

1. Κάθε εβδομάδα γίνεται το ίδιο μάθημα σε ύλη και μεθοδολογία
2. Διορθώνετε από κάθε καθηγητή για τα λάθη που εσείς θα κάνετε στο κάθε Live μάθημα
3. Δεν παίζει ρόλο να κάνετε με την ίδια καθηγήτρια γιατί είναι ίδια μεθοδολογία και πρωτόκολλο.
4. Ως σπουδαστής mlc, ο εκπαιδευτικός οργανισμός mlc global φροντίζει να σας εξυπηρετεί αποτελεσματικά σε όλες τις ανάγκες σας.
5. Το mlc έχει σύστημα διαχείρισης ποιότητας (CRM) για την πρόοδο του κάθε μαθητή με προσωπική καρτέλα για κάθε σπουδαστή. Η καρτέλα ενημερώνεται για κάθε σπουδαστή και έχει το ιστορικό του κάθε σπουδαστή αναλυτικά (μαθήματα, επίδοση, παρακολούθηση, κ.α.)
6. Η coach μελετάει όλα τα δεδομένα για να σας καθοδηγήσει αποτελεσματικά για την πρόοδο και βελτίωση σας.

FAQS (Frequently Asked Questions):

1. ΘΑ ΠΡΟΛΑΒΩ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΩ ΚΑΙ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ;

Φυσικά και ναι. Το πρόγραμμα τρέχει από το 2013, είναι δοκιμασμένο 11 χρόνια σε 21,267 σπουδαστές, με ποσοστά επιτυχίας 97% και με υψηλές προδιαγραφές διατήρησης ποιότητας.

2. ΘΕΛΩ ΜΟΝΟ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΟ PROFICIENCY

Εννοείται ότι ΜΟΝΟ αναγνωρισμένο PROFICIENCY θα πάρετε!!! Στο mlc προετοιμάζουμε μόνο αναγνωρισμένα PROFICIENCY, για εργασία & σπουδές, για Ελλάδα & εξωτερικό, δημόσιο & ιδιωτικό τομέα, με όλες τις ενότητες (Reading-Writing-Listening-Speaking) όπως ορίζεται και από την Ελλάδα και από το εξωτερικό για όλα τα πιστοποιητικά. Και φυσικά, δεν λήγουν ποτέ.

3. ΠΟΤΕ & ΠΩΣ ΔΙΝΩ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ;

PROFICIENCY	ΤΡΟΠΟΣ	ΠΟΤΕ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ	ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ
Michigan ECPE	Δια ζώσης	Δεκέμβριο	Φεβρουάριο	Απρίλιο	Δύσκολο
Cambridge CPE	Δια ζώσης	Νοέμβριο Δεκέμβριο Ιανουάριο	Σε 2 βδομάδες	Σε 2 βδομάδες	Πολύ Δύσκολο
LRN	Δια ζώσης	Ιανουάριο	Μάρτιο	Μάιο	Εύκολο
NOCN	Δια ζώσης	Δεκέμβριο	Ιανουάριο	Φεβρουάριο	Εύκολο
ESB	online	Νοέμβριο Δεκέμβριο Ιανουάριο	Σε λίγες μέρες	Σε λίγες μέρες	Εύκολο
ESOL	online	Νοέμβριο Δεκέμβριο Ιανουάριο	Σε λίγες μέρες	Σε λίγες μέρες	Εύκολο
TIE	online	Νοέμβριο Δεκέμβριο Ιανουάριο	Σε λίγες μέρες	Σε λίγες μέρες	Εύκολο

4. ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΑΝ ΑΠΟΤΥΧΩ;

Υπάρχει μόνο 3% πιθανότητα. Το mlc έχει 97% ποσοστό επιτυχίας από το 2013 με την πρώτη. Υπάρχει επίβλεψη από προσωπική coach για κάθε σπουδαστή ξεχωριστά και για την πρόοδο του. Επειδή όμως πρέπει να είμαστε πάντα έτοιμοι για όλα, στην περίπτωση αποτυχίας:

1. Έχετε δωρεάν επαναληπτικά μαθήματα για την επόμενη εξεταστική
2. Δυνατότητα δωρεάν επανεξέταση (κατοχυρωμένη στην εγγραφή για εξετάσεις)
3. Δυνατότητα αλλαγής Proficiency (να πάτε σε πιο εύκολο)

5. ΔΕΝ ΘΕΛΩ ΜΟΝΟ ΤΟ ΧΑΡΤΙ. ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΑΘΩ ΚΑΙ ΑΓΓΛΙΚΑ.

Φυσικά και θα γίνει. Το πρόγραμμα σας προετοιμάζει 100% για να πετύχετε και θα βελτιώσει την ομιλία, τη γραμματική και το λεξιλόγιο σας. Το mlc είναι **το μοναδικό κέντρο επιμόρφωσης για ενήλικες** που βελτιώνει και τα Αγγλικά, και σας προετοιμάζει και για τις εξετάσεις. Το πρόγραμμα των 8 μηνών θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τα Αγγλικά, και φυσικά να πάρετε και την πιστοποίηση που θα αποδεικνύει τις γνώσεις σας.

6. ΕΞΕΤΑΣΤΡΑ

Το κόστος για τα εξέταστρα είναι περίπου 200€. Το τελικό κόστος θα είναι γνωστό τον Αύγουστο 2025.

1. Το κόστος συμπεριλαμβάνει 1 εξέταση
2. Υπάρχει η δυνατότητα κατοχύρωσης 2^{ης} εξέτασης με χαμηλό κόστος (40 έως 80€, ανάλογα με τον κάθε εξεταστικό φορέα)
3. Θα ενημερωθείτε αναλυτικά από το mlc για τις ακριβείς ημερομηνίες εγγραφής, κόστος, τρόπο και ότι άλλο χρειαστείτε για τις εξετάσεις σας.

7. ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΑΝ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΑ «το χαρτί»

Το έχουμε προβλέψει κι αυτό φυσικά. Υπάρχουν εξετάσεις online κάθε μέρα και αποτελέσματα σε 3 μέρες. Απευθυνθείτε στην coach σας να σας εξυπηρετήσει άμεσα για την ανάγκη σας αυτή.