

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00	PILATES MAT (B)	Core Concept (A)	9:30 YOGA (B)	Core Concept (A)	STRETCHING (B)		
10:00	Core Concept (A)	STRETCHING (B)	Total Body Concept (A)	10:30 PILATES MAT (B)	Balanced Strength Concept (B)	PILATES MAT (B)	
	YOGA (B)						
11:00	Cardio Concept (A)		(A)	TABATA FIT (A)	TOTAL BODY (A)	PILATES STICK *	
			Balanced Strength Concept (B)				
12:00			CROSS TRN *				
13:00							
15:00							
15:30							
17:00	Core Concept (A)	Balanced Strength Concept (B)	Core Concept (A)	TOTAL BODY (A)		TABATA FIT (A)	
			YOGA (B)	PILATES MAT (B)			
18:00	TOTAL BODY (A)	TABATA FIT (A)	PILATES MAT (B)	TAE BOX (A)	CROSS TRN *		
		YOGA (B)	TOTAL BODY (A)	YOGA (B)	Cardio Concept (A)		
19:00	PILATES MAT (B)	(A)	(A)	(A)	Core Concept (A)		
	(A)	STRETCHING (B)	Balanced Strength Concept (B)		YOGA (B)		
20:00	PILATES STICK *	Core Concept (A)	TABATA FIT (A)	Core Concept (A)	(A)		
20:30					PILATES MAT (B)		
21:00	STRETCHING (B)	PILATES MAT (B)		STRETCHING (B)			
21:30							

ΩΡΑΡΙΟ

ΔΕΥΤΕΡΑ 7.00 - 24.00
ΣΑΒΒΑΤΟ 08.00 - 22.00
ΚΥΡΙΑΚΗ 11.00-20.00

(A) ΑΙΘΟΥΣΑ

(B) ΑΙΘΟΥΣΑ

planet fitness & more,
Patision 384, A. Patisia
11144 A. Patisia, Athens, GR
Tel.: +302102013297
email:
a.patisia@planetfitness.gr

* Τα προγράμματα με αστερίσκο και τα PLANET KIDS είναι με έξτρα οικονομική συμμετοχή. Στα μαθήματα είναι απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής.
ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ



planetfitness.gr



planet.fitness.more



planetfitness.gr

