

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
8:30	PILATES MAT (B) TRX FAT BURN * (C)	CORE TRAINING (A) Power Cycling* (D)		CROSS TRN* (C)		ORTHOSOMIA (B)	
9:30	BODY POWER (A)	ORTHOSMIA (B)	PILATES PROPS* (B) TABATA FIT (A)	HATHA YOGA (B)	BODY POWER (A)	PILATES MAT (B)	
10:30	HATHA YOGA (B)	Pilates Props (B)		TAE BOX (A) PILATES STICK* (B)	PILATES PROPS* (B)	TOTAL BODY (A)	
11:30	TUMBAO (A)	VINYASA YOGA (B)	FIT CORE (A)		TUMBAO (A)		
12:30	INFINITY WORKOUT (A)						
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	PILATES MAT (B)	BODY POWER (A)	PILATES MAT (B)	TABATA FIT (A)	Core Concept (A)		
18:00	TRX FAT BURN * (C)	ZUMBA (A)	BODY STEP (A)	ZUMBA (A)	VINYASA YOGA (B)		
19:00	Total Body Concept (A)	TOTAL BODY (A) Power Cycling* (D)	PILATES PROPS* (B)	Power Cycling* (D)	BODY POWER (A) Power Cycling* (D)	Power Cycling* (D)	
20:00	TUMBAO (A) PILATES PROPS* (B) Power Cycling* (D)	TRX STRENGTH * (C) PILATES MAT (B)	CROSS TRN* (C)	TRX FAT BURN * (C)	TRX STRENGTH * (C)		
21:00	HATHA YOGA (B)	TAE BOX (A)	HATHA YOGA (B) Power Cycling* (D) TOTAL BODY (A)	FIT CORE (A) PILATES PROPS* (B)	L.A.B. WORKOUT (A)		

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



ΩΡΑΡΙΟ:
 Δευ-Παρ 06:00πμ-01:00πμ Σαβ. 08:00πμ-
 22:00μμ Κυρ.11:00πμ-20:00μμ
 ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΑΛΙΜΟΣ & ΑΓ.ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ
 1, ΑΛΙΜΟΣ, tel.: 2109858450-460,
 alimos@planetfitness.gr