


ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:00				PILATES MAT (A)			
09:00	CORE CONCEPT (B)	PILATES MAT (A)	CORE CONCEPT (B)	BODY POWER/TAE BOX (B)	TOTAL BODY (B)		
10:00	PILATES MAT (A)	TOTAL BODY (B)	 TUMBAO (B) PILATES MAT (A)	YOGA WORKS (A)	YOGA WORKS (A)	YOGA * (A) 10:00 - 11:30	
11:00		TRX FAT BURNING* (B)	TRX STRENGTH*(B)	TRX STRENGTH*(B)	TRX STRENGTH*(B)		
13:00						PILATES PROPS * (A)	
13:30						KRAV MAGA * (A)	
14:00						PILATES MAT (A)	
16:00			TRX FAT BURNING*(B)		TRX FAT BURNING*(B)	TRX STRENGTH*(B)  TUMBAO (B)*	
17:00	PILATES MAT (A) CROSS TRN* (B)	TOTAL BODY (B)	YOGA (A)	TOTAL BODY (B)	CORE CONCEPT (B)	TABATA FIT (B)	
18:00	TOTAL BODY (B) YOGA (A)	TRX STRENGTH*(B) CARDIO (B)	TABATA FIT (B)	HAPPY KIDS*(A)  TUMBAO (B)	PILATES MAT (A) CROSS TRN* (B)		
19:00	CORE CONCEPT (B) ZUMBA KIDS * (A)	PILATES MAT (A) TABATA FIT (B)	CARDIO (B) ZUMBA KIDS * (A)	CORE CONCEPT (B) YOGA (A)	CARDIO (B) YOGA (A)	ΩΡΑΡΙΟ ΔΕΥΤΕΡΑ -ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7.00 - 24.00 ΣΑΒΒΑΤΟ 08.00 - 22.00 ΚΥΡΙΑΚΗ 11.00-20.00	
20:00	 TUMBAO (B) PILATES PROPS * (A)	CORE CONCEPT (B) YOGA * (A) 20:00-21:30	PILATES MAT (B) CROSS TRN* (B)	ZUMBA (B) ORTHOSOMIA (A)	TOTAL BODY (B) STRETCHING (A)	(A) ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ (B) ΑΙΘΟΥΣΑ : 2ος ΟΡΟΦΟΣ	
21:00	KRAV MAGA* (A) TRX STRENGTH*(B)	ZUMBA (B) TAE KWO DO * (A)	 TUMBAO (B) KRAV MAGA* (A)	TABATA FIT (B) PILATES MAT (A)	PILATES PROPS *  TUMBAO (B)	Planet Fitness & More, Mesogeion Av. 240, 15561, Athens, GR Tel.: 2106517073 cholargos@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