






# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00	ORTHOSOMIA (B)	BODY POWER (A)	TABATA FIT (A)	PILATES MAT (B)	TOTAL BODY (A)	PILATES MAT (B)
10:00	TRX *(A)	PILATES MAT(B)	YOGA (B)	CROSS TRN* (A)	ORTHOSOMIA (B)	TABATA FIT (A)
11:00	YOGA (B)	 (A)	TRX *(A)	STRETCHING (B)	TRX *(A)	ORTHOSOMIA (B)
12:00	CORE TRAINING(A)	CROSS TRN* (B)	TAE BOX(A)		LAB(A)	TRX *(A)
13:00						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00	LAB (A)	ORTHOSOMIA (B)	CORE TRAINING (A)	TOTAL BODY (A)	YOGA (B)	ΑΙΘΟΥΣΑ Α : 2ος ΟΡΟΦΟΣ ΑΙΘΟΥΣΑ Β : 3ος ΟΡΟΦΟΣ
18:00	YOGA (B)	TABATA FIT (A)	PILATES MAT (B)	STRETCHING (B)	L.A.B (A)	
19:00	TRX* (A)	TAE BOX (A)	 (A)	CROSS TRN* (B)	 (A)	Planet Fitness & More, Thivon Av. 282, 12241, Athens, GR,tel:2169001886 egaleo@planetfitness.gr
20:00	 (A)	YOGA (B)	YOGA (B)	PILATES MAT (B)	ORTHOSOMIA (B)	ΩΡΑΡΙΟ ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6.00 - 01.00 ΣΑΒΒΑΤΟ 08.00 - 22.00 ΚΥΡΙΑΚΗ 11.00-20.00
	PILATES MAT (B)	CROSS TRN* (A)	TRX* (A)	TAE BOX (A)	SELF DEFENCE*	
21:00	BODY POWER (A)	TOTAL BODY (A)	L.A.B (A)	YOGA (B)	TABATA FIT (A)	



\* Τα προγράμματα με αστερίσκο και το PLANET KIDS είναι με έξιτα οικονομικά συμμετοχή. Στα μαθήματα είναι απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής.  
ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΛΟΓΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ