

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:30	BODY POWER	PILATES MAT	CORE TRAINING	ORTHOSOMIA	PILATES MAT		
09:30	VINYASA YOGA	L.A.B. WORKOUT	PILATES MAT	BODY SHAPE	CORE TRAINING	PILATES MAT CROSS TRN*	
10:30	CORE TRAINING	TRX VS BOSU* ORTHOSOMIA	L.A.B. WORKOUT	HATHA YOGA	ORTHOSOMIA	PLANET AERIAL EXPERIENCE fitness *	
11:00				PILATES*			
11:30	PILATES PROPS*		ORTHOSOMIA	CORE TRAINING	PILATES STICK* TUMBAO (B)	TUMBAO	
15:00		EXPRESS UPPER BODY		EXPRESS LEGS			
15:30		EXPRESS ABS		EXPRESS UPPER BODY			
16:00	EXPRESS ABS		EXPRESS CARDIO		EXPRESS LEGS		
16:30	EXPRESS LEGS		EXPRESS LEGS		EXPRESS ABS		
17:00	PILATES MAT	ORTHOSOMIA	YOGA FLOW	ORTHOSOMIA	RAJA YOGA*		
18:00	BODY POWER	PILATES* 18:15 NAMASTE 1+2 LEVEL *(75')	BODY POWER	CROSS TRN*	PILATES MAT	CROSS TRN*	
19:00	ZUMBA FITNESS CROSS TRN*	INFINITY WORKOUT	PLANET AERIAL EXPERIENCE fitness *	PILATES MAT (A)	PLANET AERIAL EXPERIENCE yoga *	PILATES PROPS*	
20:00	PILATES* EXPRESS UPPER BODY	TRX TUMBAO	TABATA FIT PILATES*	BODY POWER/TAE BOX CALLENETICS *	EFT/CROSS TRN *		
20:30	EXPRESS ABS						
21:00	PLANET AERIAL EXPERIENCE fitness	PILATES STICK*	TAE BOX/CORE TRAINING	TUMBAO	STRETCHING		

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

ΣΤΡΟΦΥΛΙΟΥ 67, Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑ, ΤΗΛ. 2108000857
erythraia@planetfitness.gr

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΕ ΑΣΤΕΡΙΣΚΟ (PAID) : (B) ΑΙΘΟΥΣΑ
FREE ΟΜΑΔΙΚΑ: (A) ΑΙΘΟΥΣΑ



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

[www | planetfitness.gr](http://www.planetfitness.gr) [f | planet.fitness.more](https://www.facebook.com/planet.fitness.more) [i | planetfitness.gr](https://www.instagram.com/planetfitness.gr)