










# 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	
				PILATES PROPS*		CROSS TRN*	
10:30	CORE TRAINING	TRX VS BOSU*	L.A.B. WORKOUT	HATHA YOGA	ORTHOSOMIA		*
		ORTHOSOMIA	PILATES STICK*		TRX FAT BURN		
11:00				PILATES*			
11:30		TABATA FIT	ORTHOSOMIA	CORE TRAINING	PILATES STICK*		
					TUMBAQO (B)		
15:00	EXPRESS CARDIO	EXPRESS ABS	EXPRESS LEGS	EXPRESS LEGS	EXPRESS CARDIO		
15:30	EXPRESS ABS	EXPRESS LEGS	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS ABS		
16:00	EXPRESS LEGS	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS ABS	EXPRESS PILATES	EXPRESS LEGS		
16:30	EXPRESS STRETCHING	EXPRESS PILATES	EXPRESS STRECHING	EXPRESS STRETCHING	EXPRESS STRETCHING		
17:00	PILATES MAT	ORTHOSOMIA	YOGA FLOW	ORTHOSOMIA	TABATA FIT		
18:00	BODY POWER	PILATES*	BODY POWER	BOSU*	PILATES MAT	CROSS TRN*	
		18:15 NAMASTE 1+2 LEVEL *(75')		L.A.B. WORKOUT			
19:00		INFINITY WORKOUT				PILATES PROPS*	
	TRX VS BOSU*						PILATES MAT (A)
20:00	KUNDADANCE*	TRX STRENGTH *	TABATA FIT	BODY POWER/TAE BOX	EFT/CROS TRN *	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	
	PILATES*		PILATES*				
21:00	INFINITY WORKOUT	BODY POWER	TAE BOX/CORE TRAINING		STRETCHING	ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΕ ΑΣΤΕΡΙΣΚΟ (PAID) : (B) ΑΙΘΟΥΣΑ FREE ΟΜΑΔΙΚΑ : (A) ΑΙΘΟΥΣΑ	
		PILATES STICK*	PILATES STICK*				



\* 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