

# ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30	PILATES PROPS*					
	BODY POWER	PILATES MAT	CORE TRAINING	ORTHOSOMIA	PILATES MAT	
09:30		TABATA FIT	PILATES MAT	BODY SHAPE	CORE TRAINING	09:00 YOGA FLOW* (90')
				PILATES PROPS*		TOTAL BODY
10:30	VINYASA YOGA	ORTHOSOMIA	ΣΟΥΗΔΙΚΗ	HATHA YOGA	ORTHOSOMIA	PILATES MAT
11:00		CALLANETICS*		PILATES*		
11:30	CORE TRAINING	CORE TRAINING	ORTHOSOMIA	CORE TRAINING	PILATES STICK*	
					TUMBAO	
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00	PILATES MAT	TABATA FIT	BODY POWER	ORTHOSOMIA	INFINITY WORKOUT*	
		16:45 BODY MIND YOGA* (75')	YOGA FLOW	E.F.T*		
18:00	BODY POWER/TAE BOX	PILATES*	FANGA	STEP FANGA	PILATES MAT	
		18:00 YOGA WORKS* (75')	PILATES STICK*	PILATES PROPS*	EXCLUSIVE PILATES*	
19:00	TUMBAO		POWER BOSU*	TUMBAO		PILATES MAT
				TRX <sup>®</sup> STRENGTH *		
20:00	HATHA YOGA	TRX <sup>®</sup> STRENGTH *	TABATA FIT	BODY POWER/TAE BOX	TABATA FIT	<p>ΩΡΑΡΙΟ : ΔΕΥΤΕΡΑ 7.00 - 24.00</p> <p>ΣΑΒΒΑΤΟ 08.00 - 22.00</p> <p>ΚΥΡΙΑΚΗ 11.00-20.00</p> <p>ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΕ ΑΣΤΕΡΙΣΚΟ (PAID) : (B) ΑΙΘΟΥΣΑ</p> <p>FREE ΟΜΑΔΙΚΑ: (A) ΑΙΘΟΥΣΑ</p>
	PILATES*	TUMBAO		20:30 CALLANETICS*		
21:00	INFINITY WORKOUT	BODY POWER	TAE BOX/CORE TRAINING	PILATES MAT	STRETCHING	
	EXCLUSIVE PILATES*	PILATES STICK*	PILATES*			



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

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

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

\* Τα προγράμματα με αστερίσκο είναι με έξτρα οικονομική συμμετοχή. Στα μαθήματα είναι απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ



planetfitness.gr



planet.fitness.more



planetfitness.gr