

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:30	BODY POWER	PILATES MAT	CORE TRAINING	ORTHOSOMIA	PILATES MAT		
09:30	TRX STRENGTH *	TABATA FIT	PILATES MAT	BODY SHAPE	CORE TRAINING	09:00 YOGA FLOW* (90')	
	VINYASA YOGA			PILATES PROPS*		TOTAL BODY	
10:30	CORE TRAINING	ORTHOSOMIA	L.A.B. WORKOUT	HATHA YOGA	ORTHOSOMIA	PILATES MAT	
			PILATES STICK*		TRX FAT BURN *		
11:00		CALLANETICS*		PILATES*		CROSS TRN*	
11:30	AERIAL * EXPERIENCE fitness	L.A.B. WORKOUT	ORTHOSOMIA	CORE TRAINING	PILATES STICK*	TUMBAO	
			TRX FAT BURN *		TUMBAO (B)		
15:00	EXPRESS CARDIO (A)	EXPRESS ABS (A)	EXPRESS LEGS (A)	EXPRESS LEGS (A)	EXPRESS CARDIO (A)		
15:30	EXPRESS ABS (A)	EXPRESS LEGS (A)	EXPRESS UPPER BODY (A)	EXPRESS UPPER BODY (A)	EXPRESS LEGS (A)		
16:00	EXPRESS LEGS (A)	EXPRESS PILATES(A)	EXPRESS ABS (A)	EXPRESS PILATES (A)	EXPRESS ABS (A)		
16:30	EXPRESS STRETCHING (A)	EXPRESS UPPER BODY (A)	EXPRESS STRETCHING (A)	EXPRESS STRETCHING (A)	EXPRESS STRETCHING (A)		
17:00	PILATES MAT	TABATA FIT		ORTHOSOMIA	INFINITY WORKOUT		
			YOGA FLOW				
18:00	BODY POWER	PILATES*	BODY POWER	BOSU*	PILATES MAT	CROSS TRN*	
		18:15 NAMASTE 1+2 LEVEL(75')	PILATES STICK*	AERIAL * EXPERIENCE fitness			
19:00	ZUMBA FITNESS	INFINITY WORKOUT	AERIAL * EXPERIENCE fitness	TUMBAO		PILATES PROPS*	
	TRX STRENGTH *			TRX FAT BURN *	AERIAL * EXPERIENCE yoga	ΩΡΑΡΙΟ : ΔΕΥΤΕΡΑ 7.00 - 24.00 ΣΑΒΒΑΤΟ 08.00 - 22.00 11.00-20.00	ΚΥΡΙΑΚΗ
20:00	HATHA YOGA	TRX STRENGTH *	TABATA FIT	BODY POWER/TAE BOX	TABATA FIT	ΣΤΡΟΦΥΛΙΟΥ 67, Ν.ΕΡΥΘΡΑΙΑ, ΤΗΛ. 2108000857 erythraia@planetfitness.gr	
	PILATES*	TUMBAO	PILATES*	20:30 CALLANETICS*			
21:00	INFINITY WORKOUT	BODY POWER	TAE BOX/CORE TRAINING	PILATES MAT	STRETCHING	ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΕ ΑΣΤΕΡΙΣΚΟ (PAID) : (B) ΑΙΘΟΥΣΑ ΟΜΑΔΙΚΑ: (A) ΑΙΘΟΥΣΑ	FREE
		PILATES STICK*					



* 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