

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
8:30	PILATES MAT (Γ)	CORE TRAINING (Γ)	YOGA FLOW (Γ)	TOTAL BODY (Γ)	ORTHOΣOMIA (Γ)		
9:30	TABATA FIT (Γ)		PILATES PROPS* (Α)	HATHA YOGA (Γ)	INFINITY WORKOUT (Γ)	PILATES MAT (Γ)	
	PILATES PROPS* (Α)	ORTHOΣOMIA (Γ)	TOTAL BODY (Γ)				
	YOGA FLOW (Γ)	TAE BOX/BODY POWER (Γ)	PILATES MAT (Γ)	CARDIO CONCEPT (Γ)	VINYASA YOGA (Γ)	TOTAL BODY (Γ)	
10:30			POWER CYCLING*	TRX STRENGTH* (B)	TRX FAT BURN* (B)	TRX STRENGTH* (B)	
	TRX STRENGTH* (B)	PILATES STICK* (Α)	TRX FAT BURN* (B)				
11:30	TUMBAO (Γ)	HATHA YOGA (Γ)	TUMBAO (Γ)	STRETCHING (Γ) AERIAL* (Γ)	TAE BOX (Γ)	PILATES STICK (Α)	
	AERIAL* (Γ)			POWER CYCLING*	PILATES PROPS* (Α)		
12:30						TUMBAO KIDS* (Α)	
15:00	EXPRESS ABS (Γ)	EXPRESS UPPER BODY (Γ)	EXPRESS LEGS (Γ)	EXPRESS CARDIO (Γ)	EXPRESS ABS (Γ)		
15:30	EXPRESS LEGS (Γ)	EXPRESS ABS (Γ)	EXPRESS UPPER BODY (Γ)	EXPRESS ABS (Γ)	EXPRESS UPPER BODY (Γ)		
16:00	EXPRESS CARDIO (Γ)	EXPRESS BALANCED STRENGTH (Γ)	EXPRESS CARDIO (Γ)	EXPRESS LEGS (Γ)	EXPRESS LEGS (Γ)		
16:30	EXPRESS STRETCHING (Γ)	EXPRESS LEGS (Γ)	EXPRESS ABS (Γ)	EXPRESS STRETCHING (Γ)	EXPRESS STRETCHING (Γ)		
17:00	INFINITY WORKOUT (Γ)	BODY STEP (Γ)	TABATA FIT (Γ)	YOGA FLOW (Γ)	CORE TRAINING (Γ)		
	PILATES MAT (Γ)	ORTHOΣOMIA (Γ)		BODY POWER (Γ)	VINYASA YOGA (Γ)		
18:00	CROSS TRN* (-1)	TRX STRENGTH* (B)	TUMBAO (Α)			CROSS TRN* (-1)	
		AERIAL* (Γ)	TRX STRENGTH* (B)				
	CORE TRAINING (Α)	BODY POWER (Γ)	TAE BOX (Γ)		L.A.B. WORKOUT (Γ)		
	ORTHOΣOMIA (Γ)	POWER CYCLING*	PILATES PROPS* (Α)	PILATES MAT (Γ)	TRX STRENGTH* (B)	POWER CYCLING*	
19:00	KICK BOXING KIDS*		POWER CYCLING*	POWER CYCLING*	AERIAL* (Γ)		
	POWER CYCLING*		KICK BOXING KIDS*	TRX STRENGTH* (B)	KICK BOXING KIDS*		
20:00	TUMBAO (Γ)	TAE BOX (Γ)	YOGA FLOW (Γ)	L.A.B. WORKOUT (Γ)	TAE BOX (Γ)		
	ZAMBIDIS CLUB Αρχάριοι		ZAMBIDIS CLUB Αρχάριοι		ZAMBIDIS CLUB Αρχάριοι		
	PILATES PROPS* (Α)	PILATES STICK* (Α)	CARDIO CONCEPT (Α)	PILATES STICK* (Α)	POWERCYCLING*		
	TRX FAT BURN* (B)		TRX STRENGTH* (B)	CROSS TRN* (-1)	PILATES PROPS* (Α)		
21:00	HATHA YOGA (Γ)	TUMBAO (Γ)	PILATES MAT (Γ)	TUMBAO (Γ)	PILATES MAT (Γ)		
	POWER CYCLING*	POWER CYCLING*	POWER CYCLING*		ZAMBIDIS CLUB Προχωρημένοι		
	ZAMBIDIS CLUB Προχωρημένοι		ZAMBIDIS CLUB Προχωρημένοι	POWER CYCLING*			
	AERIAL* (Γ)	TRX FAT BURN* (B)					
	KRAV MAGA* (-1)	KRAV MAGA* (-1)		KRAV MAGA* (-1)			




PLANET
 FITNESS AND MORE

ΩΡΑΡΙΟ:
 Δευ-Παρ 06:00πμ-01:00πμ Σαβ. 08:00πμ-22:00πμ
 Κυρ. 11:00πμ-20:00πμ
 Planet Fitness & More Faliro, Λ. Αμφιθέας & Λ. Αγ. Βαρβάρας 2, Παλαιό Φάληρο, Τηλ. 210 9817311

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