

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30	PILATES MAT (Γ)	TABATA FIT (Γ)	ORTHOSOMIA (Γ)	TOTAL BODY (Γ)	YOGA FLOW (Γ)	
09:30	BODY STEP (Γ)	YOGA FLOW (Γ)	BODY POWER (Γ) PILATES PROPS * (B)	HATHA YOGA (Γ)	PILATES MAT (Γ)	PILATES MAT (Γ)
10:30	TUMBAO (Γ)	PILATES MAT (Γ)	VINYASA YOGA (Γ)	TUMBAO (Γ)	BODY POWER (Γ)	TOTAL BODY (Γ)
	PILATES PROPS * (A) TRX STRENGTH * (B)	POWER CYCLING *	TRX FAT BURN * (B)	PILATES STICK * (A)	TRX STRENGTH * (B) PILATES PROPS * (A)	POWER CYCLING *
11:00						KRAV MAGA KIDS *
11:30	AERIAL * (A)	TAE BOX/CORE (Γ)	POWER CYCLING *	PILATES MAT (Γ)	TAE BOX (Γ)	TRX STRENGTH * (B)
		PILATES STICK * (A) TRX STRENGTH * (B)		POWER CYCLING *	CROSS TRN *(-1)	AERIAL * (A)
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00		LAB (Γ)	CARDIO (Γ)	CORE TRAINING (Γ)	INFINITY (Γ)	
18:00	TABATA FIT (Γ)	AERIAL * (A)	HATHA YOGA (Γ)	ORTHOSOMIA (Γ)	VINYASA YOGA (Γ)	
	PILATES STICK * (A)			AERIAL * (A) TRX STRENGTH * (B)	CROSS TRN *(-1)	
19:00	CORE TRAINING (Γ)	BODY STEP (Γ)	PILATES STICK * (A)	TAE BOX (Γ)	LAB (Γ)	PLANET FITNESS & MORE, Λ. Αμφιθέας & Λ. Αγ. Βαρβάρας 2, Παλαιό Φάληρο, 175 63 Τηλ.: 210 9817311 p.faliro@planetfitness.gr
	ZAMBIDIS CLUB KICK BOXING KIDS*	CROSS TRN * (-1)	ZAMBIDIS CLUB KICK BOXING KIDS*	POWER CYCLING *	ZAMBIDIS CLUB KICK BOXING KIDS*	
20:00	POWER CYCLING *	POWER CYCLING *	TUMBAO (Γ)	CROSS TRN * (-1)	POWER CYCLING * PILATES STICK * (A)	
	ZAMBIDIS CLUB LEVEL 1	TUMBAO (Γ)	ZAMBIDIS CLUB LEVEL 1	LAB (Γ)	ZAMBIDIS CLUB LEVEL 1	
	TRX FAT BURN * (B)	TRX STRENGTH * (B)	LAB (Γ)	PILATES PROPS * (Γ)	STRETCHING (Γ)	
	PILATES MAT (Γ)	PILATES PROPS * (A)	TRX STRENGTH * (B)	POWER CYCLING *	TRX STRENGTH * (B)	
21:00	HATHA YOGA (Γ)	YOGA FLOW (Γ)	PILATES MAT (Γ)	TUMBAO	PILATES MAT (Γ)	
	POWER CYCLING *		POWER CYCLING *		ZAMBIDIS CLUB LEVEL 2	ZAMBIDIS CLUB LEVEL 2
21:30	ZAMBIDIS CLUB LEVEL 2		ZAMBIDIS CLUB LEVEL 2	MASTERCLASS (Γ)		
	KRAV MAGA *	KRAV MAGA *		KRAV MAGA *		



\* 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

www | planetfitness.gr | planetfitness.more | planetfitness.gr



planetfitness.more



planetfitness.gr

ΩΡΑΡΙΟ:  
Δευ-Παρ.: 06:00 - 01:00  
Σαβ.: 08:00 - 22:00  
Κυρ.: 11:00 - 20:00