








ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:30	PILATES MAT (Γ)	CORE TRAINING (Γ)	YOGA FLOW (Γ)	TOTAL BODY (Γ)	ORTHOSOMIA(Γ)		
	TABATA FIT (Γ)	ORTHOSOMIA(Γ)	CIRCUIT (Γ)	HATHA YOGA (Γ)	INFINITY WORKOUT (Γ)		
09:30		TRX FAT BURN * (B)		PILATES PROPS*(A)		PILATES MAT (Γ)	
	YOGA FLOW (Γ)		PILATES MAT (Γ)	CARDIO CONCEPT(Γ)	VINYASA YOGA (Γ)	TOTAL BODY (Γ)	
10:30	TRX STRENGTH * (B)	TAE BOX/B.POWER(Γ)	POWER CYCLING *	TRX STRENGTH * (B)	TRX FAT BURN * (B)	TRX STRENGTH * (B)	
			TRX FAT BURN * (B)				
11:30	 (Γ)	HATHA YOGA (Γ)	 (Γ)12:00	STRECHING(Γ)	TAE BOX (A)	PILATES PROPS*(B)	
	POUND*		PILATES STICK * (A)	POWER CYCLING *	POWER CYCLING *	12:00 Y.T.C.* (-1)	
12:30							
17:00						 kids*(A)	
	PILATES MAT (Γ)	ORTHOSOMIA(Γ)	 (Γ)	BODY POWER (Γ)	VINYASA YOGA (Γ)	POWER CYCLING *	
18:00	CROSS TRN*(-1)			PILATES STICK * (A)	POWER CYCLING *		
		TRX STRENGTH * (B)	TRX FAT BURN * (B)				
	CORE TRAINING (A)	BODY POWER (Γ)	TAE BOX (B)	PILATES MAT (Γ)	BODY SCULPT (Γ)	CROSS TRN*(-1)	
19:00	HATHA YOGA (Γ)	PILATES STICK * (A)	POWER CYCLING *	POUND*	TRX STRENGTH * (B)		
	POWER CYCLING *	POWER CYCLING *		POWER CYCLING *			
		CROSS TRN*(-1)					
	 (Γ)	TAE BOX (Γ)	YOGA FLOW (Γ)	TAE BOX (Γ)	 (Γ)	ΩΡΑΡΙΟ	
20:00	PILATES PROPS*(A)		CARDIO CONCEPT(A)	TRX FAT BURN * (B)	PILATES PROPS*(A)	ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 06.00-01.00	
	TRX FAT BURN * (B)		TRX STRENGTH * (B)		POWER CYCLING *	ΣΑΒΒΑΤΟ: 08.00-22.00	
						ΚΥΡΙΑΚΗ:11.00-20.00	
	ORTHOSOMIA (Γ)	POWER CYCLING *	PILATES MAT (Γ)		PILATES MAT (Γ)	ΑΙΘΟΥΣΕΣ	
21:00	POWER CYCLING *	 (Γ)	POWER CYCLING *	POWER CYCLING *		(A) ΑΙΘΟΥΣΑ: 2ος ΟΡΟΦΟΣ	(B)+ (Γ)
		PILATES PROPS*(A)	BODY SCULPT (A)	ZUMBA (Γ)		ΑΙΘΟΥΣΕΣ: 3ος ΟΡΟΦΟΣ	
		TRX FAT BURN * (B)					
21:30	KRAV MAGA*	KRAV MAGA*		KRAV MAGA*		PLANET FITNESS & MORE	
						AMFITHEAS & AG. VARVARAS 2 PALAIO	
						FALIRO, 2109817311	

* 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

