

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)	
	BODY STEP (Γ)	YOGA FLOW (Γ)	BODY POWER (Γ)		PILATES MAT (Γ)	
09:30	TRX STRENGTH* (B)	TRX STRENGTH* (B)	PILATES PROPS* (B)	HATHA YOGA (Γ)	TRX STRENGTH* (B)	PILATES MAT (Γ)
	TUMBA® (Γ)				BODY POWER (Γ)	TOTAL BODY (Γ)
10:30	PILATES PROPS* (A)	PILATES MAT (Γ)	VINYASA YOGA (Γ)	TUMBA® (Γ)	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 FAT BURN* (B)
17:00		LAB (Γ)	BODY POWER (Γ)	CORE TRAINING (Γ)	INFINITY (Γ)	
					VINYASA YOGA (Γ)	
18:00	DANCE CONCEPT (Γ)	AERIAL* (A)	HATHA YOGA (Γ)	ORTHOSOMIA (Γ)	CROSS TRN*(-1)	
19:00	CORE TRAINING (Γ)	BODY POWER (Γ)	TUMBA® (Γ)	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
	PILATES STICK* (A)	CROSS TRN*(-1)	PILATES STICK* (A)	AERIAL* (A)	POWER CYCLING*	
	ZAMBIDIS CLUB *KIDS	POWER CYCLING*	ZAMBIDIS CLUB *KIDS	CROSS TRN*(-1)	ZAMBIDIS CLUB *KIDS	
20:00	PILATES MAT (Γ)	TUMBA® (Γ)	LAB (Γ)	BODY POWER (Γ)	STRETCHING (Γ)	(Α)ΑΙΘΟΥΣΑ : 2ος ΟΡΟΦΟΣ (Β)ΑΙΘΟΥΣΑ : 3ος ΟΡΟΦΟΣ (Γ)ΑΙΘΟΥΣΑ : 3ος ΟΡΟΦΟΣ
	TRX FAT BURN* (B)		TRX STRENGTH* (B)	POWER CYCLING*		
	ZAMBIDIS CLUB * LEVEL 1	PILATES PROPS* (A)	ZAMBIDIS CLUB * LEVEL 1		ZAMBIDIS CLUB * LEVEL 1	
21:00	HATHA YOGA (Γ)		PILATES MAT (Γ)		PILATES MAT (Γ)	ΩΡΑΡΙΟ: Δευ-Παρ.: 06:00 - 01:00 Σαβ.: 08:00 - 22:00 Κυρ.: 11:00 -20:00
	POWER CYCLING*	YOGA FLOW (Γ)	POWER CYCLING*	TUMBA® (Γ)		
	ZAMBIDIS CLUB * LEVEL 2		ZAMBIDIS CLUB * LEVEL 2		ZAMBIDIS CLUB * LEVEL 2	
21:30	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 | planet.fitness.more | planetfitness.gr

