

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:30	PILATES MAT	ΣΟΥΗΔΙΚΗ	HATHA YOGA	PILATES MAT	CORE TRAINING		
09:30	BODY POWER	ORTHOSOMIA	L.A.B. WORKOUT	TABATA FIT	ORTHOSOMIA	PILATES MAT	
	PILATES PROPS*		PILATES PROPS*	PILATES STICK*			
10:30	YOGA FLOW	LATIN DANCE	PILATES MAT	TUMBAQ	ΣΟΥΗΔΙΚΗ	TOTAL BODY	
	TRX FAT BURN*		TRX STRENGTH *				
11:30	TUMBAQ	VINYASA YOGA	TUMBAQ	VINYASA YOGA	11:00 TRX FAT BURN CROSS *	STRETCHING	
15:00	EXPRESS ABS	EXPRESS LEGS	EXPRESS LEGS	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS LEGS	ZAMBIDIS CLUB KIDS* 12:00	
15:30	EXPRESS LEGS	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS LEGS	EXPRESS UPPER BODY	ZAMBIDIS CLUB 13:00 kick boxing*	
16:00	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS ABS	EXPRESS ABS	EXPRESS ABS	EXPRESS PILATES		
16:30	EXPRESS STRETCHING	EXPRESS STRETCHING	EXPRESS STRETCHING	EXPRESS STRETCHING	EXPRESS CARDIO		
17:00	ORTHOSOMIA	BODY POWER	CORE TRAINING	PILATES MAT	BODY POWER		
					PILATES STICK*		
18:00	TABATA FIT	PILATES MAT	PILATES STICK*	TAE BOX	PILATES MAT	CROSS TRN*	
	PILATES PROPS*			PILATES PROPS*			
19:00	TRX FAT BURN *	TUMBAQ	TAE BOX	TUMBAQ	TRX STRENGTH *	POWER CYCLING*	
	PILATES MAT	PILATES PROPS*	POWER CYCLING*	ORTHOSOMIA	PILATES PROPS*		
20:00	TUMBAQ	VINYASA YOGA	BODY POWER	POWER CYCLING*	TUMBAQ	TRX FAT BURN *	ΩΡΑΡΙΟ: Δευτ.-Παρ. 06:00πμ-01:00πμ Σαβ. 08:00πμ-22:00μμ Κυρ.11:00πμ-20:00μμ
	PILATES STICK*	TRX STRENGTH *		TRX FAT BURN *			
21:00	POWER CYCLING*	ZAMBIDIS CLUB kick boxing*	HATHA YOGA	ZAMBIDIS CLUB kick boxing*	L.A.B. WORKOUT		
	YOGA FLOW	INFINITY WORKOUT					
	L.A.B. WORKOUT	POWER CYCLING*					
21:30	EFT/CROSS TRN*(21:30 - 22:30)		EFT/CROSS TRN*(21:30 - 22:30)		EFT/CROSS TRN*(21:30 - 22:30)		



* 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



planetfitness.gr



planet.fitness.more



planetfitness.gr