













# 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*				
10:30	YOGA FLOW	PILATES STICK*	PILATES MAT	TRX pilates *	ΣΟΥΗΔΙΚΗ	TOTAL BODY	
11:30	11:00 TRX Fat Burn *	VINYASA YOGA	11:00 TRX Strength *	VINYASA YOGA	11:00 TRX Cross *	STRETCHING	
							
							
15:30	EXPRESS LEGS	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS LEGS	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS LEGS		
16:00	EXPRESS ABS	EXPRESS LEGS	EXPRESS ABS	EXPRESS LEGS	EXPRESS ABS		
17:00	ORTHOSOMIA	BODY POWER	CORE TRAINING	PILATES MAT	BODY POWER		
18:00	TABATA FIT	PILATES MAT	PILATES STICK*	TAE BOX/BODY POWER	PILATES MAT	CROSS TRN*	
	PILATES PROPS*			ORTHOSOMIA			
				<b>METABOLIC*</b>			
19:00	TRX Fat Burn *		TAE BOX		TRX Strength *	POWER CYCLING*	
	PILATES MAT	PILATES PROPS*	<b>METABOLIC*</b>	PILATES PROPS*	PILATES PROPS*		
			PILATES MAT				
20:00		VINYASA YOGA	BODY POWER	TRX Fat Burn *	PILATES STICK*	TRX Strength *	ΩΡΑΡΙΟ: Δευτ.-Παρ. 06:00πμ-01:00πμ Σαβ. 08:00πμ-22:00μμ Κυρ.11:00πμ-20:00μμ
	PILATES STICK*	TRX Strength *		HATHA YOGA			
	POWER CYCLING*						
21:00	YOGA FLOW	INFINITY WORKOUT	VINYASA YOGA	BODY POWER	L.A.B. 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