


















ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
9:00	PILATES MAT (Γ)	HATHA YOGA (Γ)	BODY POWER (A)	PILATES MAT (Γ)			
10:00	TOTAL BODY (A)	CORE TRAINING (A)		TOTAL BODY (A)	BODY POWER (A)		
11:00			YOGA (Γ)				
12:00		TRX* (B)	TRX* (B)	TRX* (B)		TRX* (B)	
13:00							
15:00						KRAV MAGA* (B)	
15:30							
17:00	 Core Concept (A) PILATES MAT (Γ)	 Total Body Concept	 Core Concept (A)		 Core Concept (A)	CORE TRAINING (A)	
18:00	TAE BOX (A)	 Core Concept (A) TRX* (B)	TABATA FIT (A) TRX* (B)	 Total Body Concept (A)	 Total Body Concept PILATES MAT (Γ)		
19:00	TRX* (B) CAPOEIRA*  (A)	PILATES MAT (Γ) TABATA FIT (A) KRAV MAGA*	 (A) ASTHANGA YOGA (Γ)	TABATA FIT (A)	 (A) TRX* (B)	<u>ΩΡΑΡΙΟ</u> ΔΕΥΤΕΡΑ 7.00 - 24.00 ΣΑΒΒΑΤΟ 08.00 - 22.00 ΚΥΡΙΑΚΗ 11.00-20.00 (A) ΑΙΘΟΥΣΑ (B) ΑΙΘΟΥΣΑ (Γ) ΑΙΘΟΥΣΑ	
20:00	 Total Body Concept	 Step Concept VINYASA YOGA (Γ)	STRETCHING (Γ)	 Core Concept TRX* (B)	 Cardio Concept (A)		
20:30	YOGA FLOW* (Γ)		TAE BOX* (B)				
21:00	TABATA FIT (A)	 (A) CAPOEIRA* (B)	TOTAL BODY (A)	 Cardio Concept (A) HATHA YOGA (Γ) CAPOEIRA* (B)	TABATA FIT (A)	Planet Fitness & More, Ionias Av. 166, K. Patisia 11144 K. Patisia, Athens, GR Tel.: +302102020580 email:k.patisia@planetfitness.gr	
21:30			PILATES MAT (Γ)		KRAV MAGA* (B)		



* Τα προγράμματα με ασθερίσκο και τα PLANET KIDS είναι με έξτρα οικονομική συμμετοχή. Στα μαθήματα είναι απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής.
ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ