

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00	ORTHOSOMIA (Γ)	CORE TRAINING (Γ)	CORE TRAINING (Γ)	PILATES MAT (Γ)	PILATES STICK* (B) BODY POWER (Γ)	PILATES MAT (Γ)
	BODY POWER (Γ) PILATES PROPS*	TAE BOX (Γ)	TRX STRENGTH* (B) PILATES PROPS*	TAE BOX/CORE TRAIN (Γ) PILATES PROPS* (B)	YOGA FLOW (Γ)	
11:00	TRX FAT BURN*(B)	PILATES MAT (Γ) TRX STRENGTH* (B)	TABATA FIT (Γ)	ORTHOSOMIA (Γ) Cross TRN* (B)	TRX FAT BURN*(B)	PILATES PROPS* (B)
	12:00	STRETCHING (B)	INFINITY WORKOUT (Γ)	YOGA FLOW (B)	TOTAL BODY (Γ) STRETCHING (B)	
17:00	PILATES MAT (Γ)	TABATA FIT (Γ)	PILATES MAT (Γ)	BODY POWER (Γ) PILATES STICK* (B)	BODY STEP (Γ)	Cross TRN* (B)
18:00	POWER CYCLING* Total Body (Γ) PILATES STICK* (B)	ORTHOSOMIA (Γ)	TRX STRENGTH* (B)	BARRE A TERRE (Γ)	TRX FAT BURN*(B) PILATES MAT (Γ)	TUMBAO (Γ)
	19:00	Cross TRN* (B) ORTHOSOMIA (Γ)	PILATES PROPS* TRX FAT BURN* (B)	PILATES STICK* (B) ZUMBA (Γ) POWER CYCLING*	TRX FAT BURN* (B) PILATES PROPS* FIT CORE (Γ)	POWER CYCLING* TUMBAO (Γ) GUNNING™ (B)*
20:00	PILATES PROPS* (B)	POWER CYCLING* PILATES MAT (Γ) KRAV MAGA* (B)	Cross TRN* (B)	POWER CYCLING* ORTHOSOMIA (Γ) KRAV MAGA* (B)	TRX STRENGTH* (B) L.A.B. WORKOUT (Γ)	
	21:00	POWER CYCLING* VINYASA YOGA (Γ) GUNNING™ (B)*	TUMBAO (Γ) Cross TRN* (B)	L.A.B. WORKOUT (Γ) PILATES PROPS* (B)	TRX STRENGTH* (B) POWER CYCLING* KRAV MAGA* (B)	

(B) ΑΙΘΟΥΣΑ: 3ος ΟΡΟΦΟΣ
(Γ) ΑΙΘΟΥΣΑ: 5ος ΟΡΟΦΟΣ
POWER_CYCLING: 3ος

ΩΡΑΡΙΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
6.00π.μ. - 1.00π.μ.
ΣΑΒΒΑΤΟ 8.00π.μ. - 22.00μ.μ.
ΚΥΡΙΑΚΗ 11.00π.μ. - 20.00μ.μ.

* 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



planetfitness.gr



planetfitness.gr

Planet Fitness & More,
Venizelou Av.206,Kallithea
17675 Kallithea, Athens,GR
Tel.: +302130359770
email:planet.kallithea@gmail.com

