

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
9:00	ORTHOSOMIA (Γ)	HATHA YOGA (B)	CORE TRAINING (Γ)	PILATES MAT (Γ)	BODY POWER (Γ)	PILATES MAT (Γ)
		CORE TRAINING (Γ)				
10:00	PILATES PROPS*	POWER CYCLING*	TRX STRENGTH* (B)	PILATES PROPS*	YOGA FLOW (B)	TAE BOX /BODY POWER (Γ)
	BODY POWER (Γ)	TAE BOX (Γ)	ZUMBA (Γ)	TAE BOX/CORE TRAIN (Γ)		
	PILATES PROPS*					
11:00	ZUMBA (Γ)	PILATES MAT (Γ)	TABATA FIT (Γ)	ORTHOSOMIA (Γ)	BODY STEP (Γ)	PILATES PROPS*
	TRX FAT BURN*(B)	TRX STRENGTH* (B)		Cross TRN* (B)	TRX FAT BURN*(B)	
12:00	STRETCHING (B)	INFINITY WORKOUT (Γ)	YOGA FLOW (B)	TUMBAO (B)	TOTAL BODY (Γ)	Cross TRN* (B)
					STRETCHING (B)	
15:00	EXPRESS UPPER BODY (Γ)	EXPRESS PILATES (Γ)	EXPRESS LEGS (Γ)	EXPRESS UPPER BODY (Γ)	EXPRESS ABS (Γ)	(B) ΑΙΘΟΥΣΑ: 3ος ΟΡΟΦΟΣ 3ος ΟΡΟΦΟΣ PILATES PROPS : 3ος ΟΡΟΦΟΣ (Γ) ΑΙΘΟΥΣΑ: 5ος ΟΡΟΦΟΣ
15:30	EXPRESS STRECHING (Γ)	EXPRESS UPPER BODY (Γ)	EXPRESS UPPER BODY (Γ)	EXPRESS ABS (Γ)	EXPRESS LEGS (Γ)	
16:00	EXPRESS ABS (Γ)	EXPRESS LEGS (Γ)	EXPRESS ABS (Γ)	EXPRESS LEGS (Γ)	EXPRESS UPPER BODY (Γ)	
16:30	EXPRESS LEGS (Γ)	EXPRESS ABS (Γ)	EXPRESS STRECHING (Γ)	EXPRESS STRECHING (Γ)	EXPRESS PILATES (Γ)	
17:00	PILATES MAT (Γ)	TABATA FIT (Γ)	PILATES MAT (Γ)	BODY POWER (Γ)	Cardio Concept (Γ)	
18:00	POWER CYCLING*	ORTHOSOMIA (B)	TRX STRENGTH* (B)	BARRE A TERRE (Γ)	TRX FAT BURN*(B)	TUMBAO (Γ)
	BODY POWER/TAE BOX (Γ)					
	PILATES STICK* (B)	ZUMBA (Γ)	TAE BOX/BODY POWER (Γ)	Cross TRN* (B)	PILATES MAT (Γ)	
19:00	Cross TRN* (B)	PILATES PROPS*	PILATES STICK* (B)	TRX FAT BURN* (B)	POWER CYCLING*	POWER CYCLING*
		TRX FAT BURN* (B)	ZUMBA (Γ)	PILATES PROPS*	Cross TRN* (B)	
20:00	ORTHOSOMIA (Γ)	L.A.B. WORKOUT (Γ)	POWER CYCLING*	FIT CORE (Γ)	TUMBAO (Γ)	ΩΡΑΡΙΟ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6.00π.μ. - 1.00π.μ. ΣΑΒΒΑΤΟ 8.00π.μ. - 22.00μ.μ. ΚΥΡΙΑΚΗ 11.00π.μ. - 20.00μ.μ.
	PILATES PROPS*	POWER CYCLING*	VINYASA YOGA (Γ)	POWER CYCLING*	KRAV MAGA* (B)	
	POWER CYCLING*	TUMBAO (Γ)	Cross TRN* (B)	ORTHOSOMIA (Γ)	L.A.B. WORKOUT (Γ)	
21:00	VINYASA YOGA (Γ)	KRAV MAGA* (B)		KRAV MAGA* (B)		
	TRX STRENGTH* (B)	PILATES MAT (Γ)	L.A.B. WORKOUT (Γ)	HATHA YOGA (Γ)	POWER CYCLING*	
	TUMBAO (Γ)	Cross TRN* (B)	PILATES PROPS* (B)	TRX STRENGTH* (B)	YOGA FLOW (Γ)	
					TRX STRENGTH* (B)	



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