







ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

| | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
|-------|---|---|------------------------|--|---|--|
| 9:00 | ORTHOSOMIA (Γ) | POWER CYCLING* | CORE TRAINING (Γ) | PILATES MAT (Γ) | PILATES STICK * (B) | PILATES MAT (Γ) |
| | | HATHA YOGA | | | BODY POWER (Γ) | |
| 10:00 | PILATES PROPS* (A) | TAE BOX (Γ) | TRX STRENGTH*(B) | TAE BOX/CORE TRAIN (Γ) | POWER CYCLING* | BODY POWER (Γ) |
| | BODY POWER (Γ) | | ORTHOSOMIA (Γ) | | YOGA FLOW (Γ) | |
| 11:00 | ZUMBA (Γ) | PILATES MAT (Γ) | TABATA FIT (Γ) | ORTHOSOMIA (Γ) | CORE TRAINING (Γ) | PILATES PROPS* (A) |
| | TRX FAT BURN*(B) | | PILATES PROPS* (A) | Cross TRN* (B) | TRX FAT BURN*(B) | |
| 12:00 | PILATES MAT (Γ) | INFINITY WORKOUT (Γ) | YOGA FLOW (Γ) |  (Γ) | TOTAL BODY (Γ) | |
| 15:00 | EXPRESS UPPER BODY (Γ) | EXPRESS PILATES (Γ) | EXPRESS LEGS (Γ) | EXPRESS UPPER BODY (Γ) | EXPRESS ABS (Γ) | (A) ΑΙΘΟΥΣΑ: 3ος ΟΡΟΦΟΣ (B) ΑΙΘΟΥΣΑ: 3ος ΟΡΟΦΟΣ POWERCYCLING: 3ος ΟΡΟΦΟΣ (Γ) ΑΙΘΟΥΣΑ: 4ος ΟΡΟΦΟΣ |
| 15:30 | EXPRESS ABS (Γ) | EXPRESS UPPER BODY (Γ) | EXPRESS UPPER BODY (Γ) | EXPRESS ABS (Γ) | EXPRESS LEGS (Γ) | |
| 16:00 | EXPRESS STRECHING (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) | ORTHOSOMIA (Γ) | PILATES MAT (Γ) | CORE TRAINING (Γ) | Cross TRN* (B) |
| 18:00 | BODY POWER/TAE BOX (Γ) | ORTHOSOMIA (Γ) | TRX STRENGTH* (B) | BODY POWER (Γ) | ORTHOSOMIA (Γ) |  (Γ) |
| | PILATES STICK * (B) | | TAE BOX/BODY POWER (Γ) | POWER CYCLING* | | |
| 19:00 | Cross TRN* (B) | PILATES PROPS* (A) | PILATES STICK * (B) | PILATES PROPS* (A) | POWER CYCLING* | POWER CYCLING* |
| | | TRX FAT BURN* (B) | | | | |
| 20:00 | ORTHOSOMIA (Γ) |  (Γ) | ZUMBA (Γ) | TABATA FIT (Γ) |  (Γ) | ΩΡΑΡΙΟ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6.00π.μ. - 1.00π.μ. ΣΑΒΒΑΤΟ 8.00π.μ. - 22.00μ.μ. ΚΥΡΙΑΚΗ 11.00π.μ. - 20.00μ.μ. Planet Fitness & More, Venizelou Av.206,Kallithea 17675 Kallithea, Athens,GR Tel.: +302130359770 Email:kallithea@planetfitness.gr |
| | TRX STRENGTH*(B) | L.A.B. WORKOUT (Γ) | Cross TRN* (B) | TRX STRENGTH* (B) | KRAV MAGA* (B) | |
| | TOTAL BODY (Γ) | POWER CYCLING* | |  (Γ) | TABATA FIT (Γ) | |
| 21:00 |  (Γ) | PILATES MAT (Γ) | TABATA FIT (Γ) | HATHA YOGA (Γ) | YOGA FLOW (Γ) | |
| | PRANAYANA HATHA YOGA* | Cross TRN* (B) | | POWER CYCLING* | TRX STRENGTH*(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

[www | planetfitness.gr](http://www.planetfitness.gr) [f | planetfitness.gr](https://www.facebook.com/planetfitness.gr) [ig | planetfitness.gr](https://www.instagram.com/planetfitness.gr)