













ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
9:00	PILATES PROPS*	CORE TRAINING	PILATES MAT	HATHA YOGA	PILATES MAT	TOTAL BODY
10:00	BODY POWER	PILATES MAT	TABATA FIT	BODY POWER/TAE BOX	CORE TRAINING	PILATES PROPS*
	PILATES MAT			PILATES PROPS*		
11:00	VINYASA YOGA	ORTHOSONOMIA	YOGA FLOW		ORTHOSONOMIA	STRETCHING
	TRX STRENGTH*		TRX FAT BURN*			POWER CYCLING*
15:00	EXPRESS CARDIO	EXPRESS UPPER BODT	EXPRESS CARDIO	EXPRESS LEGS	EXPRESS CARDIO	 12:00 kids*
15:30	EXPRESS ABS	EXPRESS LEGS	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS PILATES	EXPRESS UPPER BODY	 13:00 ενήλικες*
16:00	EXPRESS LEGS	EXPRESS CARDIO	EXPRESS LEGS	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS LEGS	
16:30	EXPRESS STRETCH	EXPRESS ABS	EXPRESS STRETCH	EXPRESS ABS	EXPRESS STRETCH	
17:00	CORE TRAINING	PILATES MAT	TABATA FIT	ORTHOSONOMIA	BODY STEP	
18:00	ORTHOSONOMIA	BODY POWER/TAE BOX	LAB WORKOUT	BODY POWER	VINYASA YOGA	CROSS TRN*
		 kids*	TRX FAT BURN*	 kids*		
19:00		YOGA FLOW		PILATES MAT	BODY POWER/TAEBOX	
	TRX CARDIO*	POWER CYCLING*	PILATES PROPS*	TRX FAT BURN*	TRX STRENGTH*	
20:00	TABATA FIT	 ενήλικες*	CARDIO ATTACK	TAE BOX		ΩΡΑΡΙΟ : ΔΕ-ΠΑ 06.00 - 01.00 ΣΑΒΒΑΤΟ 08.00 - 22.00 ΚΥΡΙΑΚΗ 11.00-20.00
	POWER CYCLING*		PILATES MAT	 ενήλικες*		
	PILATES PROPS*		TRX STRENGTH*	POWER CYCLING*		
21:00	VINYASA YOGA	ORTHOSONOMIA	BODY POWER	HATHA YOGA	PILATES MAT	Λεωφ. Γρηγορίου Λαμπράκη & Χίου 6, Κερατσίνι, ΤΗΛ. 216700888 keratsini@planetfitness.g r
	TRX STRENGTH*	CROSS TRN*	POWER CYCLING*			
	BODY POWER					



* Τα προγράμματα με ασθερίσκα 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