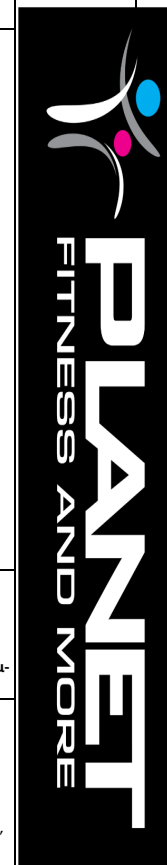


# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
9:00	PILATES MAT (Δ)	VINYASA YOGA (Δ)	ORTHOSOMIA (Δ)	PILATES MAT (Δ)	CORE TRAINING (A)	PILATES MAT (Δ)	
10:00	TOTAL BODY (A)	CORE TRAINING (A)	TABATA FIT (A)	YOGA FLOW (Δ)	HATHA YOGA (Δ)	TOTAL BODY (A)	
	AERIAL FITNESS * (Δ)	PILATES PROPS * (Δ)	PILATES STICK * (Δ)	CROSS TRN * (B)			
11:00	BODY ART (Δ)	ORTHOSOMIA (Δ)	PILATES MAT (Δ)	BODY POWER (A)	BODY POWER/TAE BOX (A)	STRETCHING (Δ)	
	<b>TRX STRENGTH</b> * (B)	CROSS TRN * (B)	<b>TRX FAT BURN</b> * (B)	PILATES STICK* (Δ)	PILATES PROPS* (Δ)	<b>TRX STRENGTH</b> * (B)	
12:00	<b>TUMBAQ</b> (A)		<b>TUMBAQ</b> (A)	<b>TUMBAQ</b> (A)	<b>TRX FAT BURN</b> * (B)	<b>POWER CYCLING</b> * (Γ)	
15:00	EXPRESS ABS	EXPRESS LEGS	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS EBC	EXPRESS CARDIO		
15:30	EXPRESS LEGS	EXPRESS EBC	EXPRESS ABS	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS LEGS		
16:00	EXPRESS CARDIO	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS LEGS	EXPRESS LEGS	EXPRESS ABS		
16:30	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS ABS	EXPRESS STRETCHING	EXPRESS ABS	EXPRESS STRETCHING		
17:00	PILATES MAT (Δ)	ZUMBA (A)	INFINITY WORKOUT (A)	L.A.B. WORKOUT (A)	VINYASA YOGA (Δ)	<b>POUND</b> * (A) <small>REGGIE REMIX</small>	
	HAPPY KIDS * (B)	HAPPY KIDS * (B)			HAPPY KIDS * (B)		
18:00	TABATA FIT (A)	VINYASA YOGA (A)	<b>TUMBAQ</b> (A)	TABATA FIT (A)	ORTHOSOMIA (Δ)	<b>TUMBAQ</b> (A)	
	PILATES PROPS * (Δ)			PILATES PROPS * (Δ)	<b>TRX STRENGTH</b> * (B)		CROSS TRN * (B)
	<b>TRX FAT BURN</b> * (B)			CHALLENGE KIDS * (B)	HAPPY KIDS* (B)		
19:00	<b>TUMBAQ</b> (A)	TAE BOX/CORE TRAINING (A)	PILATES MAT (A)	PILATES MAT (Δ)	<b>TUMBAQ</b> (A)		
	POLE DANCING * (E)	PILATES PROPS * (Δ)	<b>CROSS TRN*</b> (B)	TAE BOX (A)			
	AERIAL FITNESS* (Δ)			<b>POWER CYCLING</b> * (Γ)		POLE DANCING * (E)	
						PILATES STICK * (Δ)	
20:00	ORTHOSOMIA (Δ)	ORTHOSOMIA (Δ)	CARDIO ATTACK (A)	ZUMBA (A)	TABATA FIT (A)	<b>ΩΡΑΡΙΟ:</b> Δευ-Παρ 06:00πμ-01:00πμ Σαβ. 08:00πμ- 22:00μμ Κυρ.11:00πμ-20:00μμ (A) ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ (B) ΑΙΘΟΥΣΑ : 2ος ΟΡΟΦΟΣ (Γ) ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ (Δ) ΑΙΘΟΥΣΑ: 4ος ΟΡΟΦΟΣ (E) ΑΙΘΟΥΣΑ: 1ος ΟΡΟΦΟΣ	
	TAE BOX (A)	CARDIO CONCEPT (A)	PILATES STICK* (Δ)	AERIAL FITNESS * (Δ)			<b>POWER CYCLING</b> * (Γ)
	<b>POWER CYCLING</b> * (Γ)	<b>TRX STRENGTH</b> * (B)	<b>TRX FAT BURN</b> * (B)				
21:00	TOTAL BODY (A)	BODY POWER (A)	L.A.B. WORKOUT (A)	YOGA FLOW (Δ)	PILATES MAT (A)	Planet Fitness & More, Frynys 1-3, 116 34 Pagrati, Greece, Tel. 21 6900 1887	
	YOGA FLOW (Δ)	<b>POWER CYCLING</b> * (Γ)	<b>POWER CYCLING</b> * (Γ)	<b>TRX FAT BURN</b> * (B)			
	<b>POWER CYCLING</b> * (Γ)		AERIAL YOGA * (Δ)				



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