

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
9:00	PILATES MAT (Δ)	YOGA BASICS LI (Δ)	EBC (Δ)	PILATES MAT (Δ)	CORE TRAINING (Α)		
10:00	TOTAL BODY (Α)	YOGA WORKS II (Δ)	TABATA FIT (Α)	YOGA FLOW (Δ)	HATHA YOGA (Δ)	PILATES MAT (Δ)	
	PILATES STICK* (Δ)	CROSS TRN* (Α)	PILATES PROPS* (Δ)	CROSS TRN* (Α)			
11:00	TUMBAO (Α)	CORE TRAINING (Β)	PILATES MAT (Δ)	BODY POWER (Α)	BODY POWER/TAE BOX (Α)	TOTAL BODY (Α)	
		PILATES PROPS* (Δ)	TRX FAT BURN* (Β)	PILATES STICK* (Δ)	PILATES PROPS* (Δ)		
12:00	TRX STRENGTH (Β)	TUMBAO (Α)	CROSS TRN* (Β)	TUMBAO (Α)	TRX FAT BURN* (Β)		
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	PILATES MAT (Δ)			TABATA FIT (Α)		PILATES PROPS* (Δ)	
	TRX FAT BURN (Β)						
18:00	TABATA FIT (Α)	VINYASA YOGA (Δ)	CORE TRAINING (Α)		ORTHOSOMIA (Δ)	CROSS TRN* (Β)	
	HAPPY KIDS* (Ε)		PILATES PROPS* (Δ)		TRX STRENGTH* (Β)	TUMBAO (Α)	
19:00	POLE DANCING* (Ε)		CROSS TRN* (Α)	PILATES MAT (Δ)		Power Cycling* (Γ)	
				POLE DANCING* (Ε)	TUMBAO (Α)		
	TUMBAO (Α)	PILATES PROPS* (Δ)	PILATES MAT (Δ)	Power Cycling* (Γ)			
	TRX STRENGTH* (Β)	TRX FAT BURN* (Β)		Cardio Concept (Α)	PILATES STICK* (Δ)		
20:00	ORTHOSOMIA (Δ)	ORTHOSOMIA (Δ)	CARDIO ATTACK (Α)	BODY POWER (Α)	TABATA FIT (Α)		
	TAE BOX (Α)	Cardio Concept (Α)	BODY MIND LI* (75') (Δ)	PILATES PROPS* (Δ)	Power Cycling* (Γ)		
	Power Cycling* (Γ)		TRX FAT BURN* (Β)				
21:00		BODY POWER (Α)	TOTAL BODY (Α)	ZUMBA STRONG (Α)	PILATES MAT (Δ)		
			YOGA WORKS LI* (75') (Δ)	YOGA FLOW (Δ)			
	YOGA FLOW (Δ)						
	Power Cycling* (Γ)	Power Cycling* (Γ)	Power Cycling* (Γ)	TRX FAT BURN* (Β)			

ΩΡΑΡΙΟ:
 Δευ-Παρ 06:00πμ-01:00πμ Σαβ. 08:00πμ-22:00πμ Κυρ.11:00πμ-20:00πμ
 (Α) ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ
 (Β) ΑΙΘΟΥΣΑ : 2ος ΟΡΟΦΟΣ
 (Γ) ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ
 (Δ) ΑΙΘΟΥΣΑ: 4ος ΟΡΟΦΟΣ
 Planet Fitness & More, Frynis 1-3,
 116 34 Pagrati, Greece,
 Tel. 21 6900 1887

* 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

