

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
9:00	PILATES MAT (Δ)	VINYASA YOGA (Δ)	ORTHOSONIA (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 * (Δ) <small>EXPERIENCE fitness</small>	PILATES PROPS * (Δ)	PILATES STICK * (Δ)	CROSS TRN * (B)				
11:00	BODY ART (Δ)	ORTHOSONIA (Δ)	PILATES MAT (Δ)	BODY POWER (A)	BODY POWER/TAE BOX (A)	STRETCHING (Δ)		
	TRX STRENGTH * (B)	CROSS TRN * (B)	TRX FAT BURN * (B)	PILATES STICK* (Δ)	PILATES PROPS* (Δ)	TRX STRENGTH* (B)		
12:00	TUMBAO (A)		TUMBAO (A)	TUMBAO (A)	TRX FAT BURN * (B)	POWER CYCLING* (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)	DOWN * (A) <small>HIIT & CARDIO</small>		
	HAPPY KIDS * (B)	HAPPY KIDS * (B)			HAPPY KIDS *(B)			
18:00	TABATA FIT (A)	VINYASA YOGA (A)	TUMBAO (A)	TABATA FIT (A)	ORTHOSONIA (Δ)	TUMBAO (A)		
	PILATES PROPS * (Δ)			PILATES PROPS * (Δ)	TRX STRENGTH* (B)			CROSS TRN * (B)
	TRX FAT BURN * (B)			CHALLENGE KIDS * (B)	HAPPY KIDS* (B)			
19:00	TUMBAO (A)	TAE BOX/CORE TRAINING (A)	PILATES MAT (Δ)	PILATES MAT (Δ)	TUMBAO (A)			
	POLE DANCING * (E)	PILATES PROPS * (Δ)	CROSS TRN* (B)	TAE BOX (A)	POLE DANCING * (E)			
	AERIAL * (Δ) <small>EXPERIENCE fitness</small>			POWER CYCLING * (Γ)				POLE DANCING * (E)
					PILATES STICK * (Δ)			
20:00	ORTHOSONIA (Δ)	ORTHOSONIA (Δ)	CARDIO ATTACK (A)	ZUMBA (A)	TABATA FIT (A)	ΩΡΑΡΙΟ: Δευ-Παρ 06:00πμ-01:00πμ Σαβ. 08:00πμ-22:00μμ Κυρ.11:00πμ-20:00μμ		
	TAE BOX (A)	CARDIO CONCEPT (A)	PILATES STICK* (Δ)	AERIAL * (Δ) <small>EXPERIENCE fitness</small>	POWER CYCLING * (Γ)			
21:00	TOTAL BODY (A)	BODY POWER (A)	L.A.B. WORKOUT (A)	YOGA FLOW (Δ)	PILATES MAT (A)	(Α) ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ (Β) ΑΙΘΟΥΣΑ : 2ος ΟΡΟΦΟΣ (Γ) ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ (Δ) ΑΙΘΟΥΣΑ: 4ος ΟΡΟΦΟΣ (Ε) ΑΙΘΟΥΣΑ: 1ος ΟΡΟΦΟΣ Planet Fitness & More, Frynis 1-3, 116 34 Pagrati, Greece, Tel. 21 6900 1887		
	YOGA FLOW (Δ)	POWER CYCLING * (Γ)	POWER CYCLING * (Γ)	TRX FAT BURN * (B)				
	POWER CYCLING * (Γ)		AERIAL * <small>EXPERIENCE yoga</small>	BODY STEP (A)				



* 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

www | planetfitness.gr f | planet.fitness.more Instagram | planetfitness.gr