

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
9:00	PILATES MAT (Δ)	CORE TRAINING (A)	ORTHOSOMIA (Δ)	PILATES MAT (Δ)	HATHA YOGA (Δ)	PILATES MAT (Δ)	
		VINYASA YOGA I (Δ)					
10:00	TOTAL BODY (A)	VINYASA YOGA II (Δ)	TUMBAO	YOGA FLOW (Δ)	PILATES PROPS* (Δ)	L.A.B. WORKOUT (A)	
	AERIAL YOGA * (Δ)			BODY POWER (A)	BODY POWER/TAE BOX (A)	ARM BALANCE * (Δ)	
11:00	BODY ART (Δ)	PILATES PROPS * (Δ)	PILATES STICK* (Δ)	TUMBAO	PILATES MAT(Δ)	TRX STRENGTH * (B)	
		TUMBAO (A)	TABATA FIT (A)				
	TRX STRENGTH * (B)	POWER CYCLING * (Γ)	TRX FAT BURN * (B)				
12:00	TUMBAO (A)						
15:00	EXPRESS CARDIO	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS CARDIO	EXPRESS EBC	EXPRESS CARDIO		
15:30	EXPRESS ABS	EXPRESS LEGS	EXPRESS LEGS	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS LEGS		
16:00	EXPRESS LEGS	EXPRESS ABS	EXPRESS ABS	EXPRESS LEGS	EXPRESS ABS		
16:30	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS STRETCHING	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS ABS	EXPRESS STRETCHING		
17:00	PILATES MAT (Δ)	TAE BOX/CORE TRAINING (A)	HATHA YOGA (Δ)	CORE TRAINING (A)	HAPPY KIDS * (B)		
	CHALLENGE KIDS * (B)	HAPPY KIDS * (B)					
18:00	TABATA FIT (A)	ZUMBA (A)	LAB WORKOUT (A)	PILATES MAT (Δ)	VINYASA YOGA (Δ)	CROSS TRN * (B)	
	TRX FAT BURN * (B)	PILATES PROPS * (Δ)	CHALLENGE KIDS * (B)	ZUMBA (A)			
19:00	TUMBAO (A)	ORTHOSOMIA (Δ)	PILATES MAT (Δ)	PILATES PROPS * (Δ)	TUMBAO (A)		
	POLE DANCING * (E)		BODY STEP (A)	POWER CYCLING * (Γ)	POLE DANCING * (E)		
20:00	ORTHOSOMIA (Δ)	VINYASA YOGA (Δ)	TUMBAO (A)	TOTAL BODY (A)	INFINITY WORKOUT (A)	(A) ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ (B) ΑΙΘΟΥΣΑ : 2ος ΟΡΟΦΟΣ (Γ) ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ ΑΙΘΟΥΣΑ: 4ος ΟΡΟΦΟΣ	(Δ) (Ε) ΑΙΘΟΥΣΑ:
	BODY POWER/ TAE BOX (A)	CARDIO CONCEPT (A)	PILATES STICK* (Δ)	YOGA FLOW (Δ)	POWER CYCLING * (Γ)		
	POWER CYCLING * (Γ)	TRX STRENGTH * (B)	TRX FAT BURN * (B)				
21:00	YOGA FLOW (Δ)	BODY POWER (A)	POWER CYCLING * (Γ)	CARDIO CONCEPT (A)	PILATES MAT (A)	ΩΡΑΡΙΟ: 01:00πμ Σαβ. 08:00πμ-22:00μμ Κυρ.11:00πμ-20:00μμ	Δευ-Παρ 06:00πμ- 20:00πμ
	POWER CYCLING * (Γ)	POWER CYCLING * (Γ)	AERIAL YOGA * (Δ)				



\* 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 | planet.fitness.more | planetfitness.gr