

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)	
10:00	TOTAL BODY (A)	VINYASA YOGA I (Δ)	TUMBAO	YOGA FLOW (Δ)	PILATES PROPS* (Δ)	L.A.B. WORKOUT (A)	
	AERIAL YOGA * (Δ)	VINYASA YOGA II (Δ)		BODY POWER (A)	BODY POWER/TAE BOX (A)	ARM BALANCE * (Δ)	
11:00	BODY ART (Δ)	PILATES PROPS * (Δ)	PILATES STICK* (Δ)		PILATES MAT(Δ)		
			TABATA FIT (A)	TUMBAO		TRX STRENGTH* (B)	
	TRX STRENGTH* (B)		TRX FAT BURN* (B)				
12:00	TUMBAO (A)	TUMBAO					
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)			
18:00	TABATA FIT (A)	ZUMBA (A)			VINYASA YOGA (Δ)		
	POLE DANCING * (E)	PILATES PROPS * (Δ)	LAB WORKOUT (A)	PILATES MAT (Δ)		CROSS TRN * (B)	
	TRX FAT BURN* (B)			ZUMBA (A)			
19:00	TUMBAO (A)	ORTHOSOMIA (Δ)	PILATES MAT (Δ)	PILATES PROPS * (Δ)	TUMBAO (A)		
	POLE DANCING * (E)		CROSS TRN* (B)	BODY POWER (A)			
			BODY STEP (A)	POWER CYCLING * (Γ)	POLE DANCING * (E)		
20:00	ORTHOSOMIA (Δ)	VINYASA YOGA (Δ)	TUMBAO (A)		INFINITY WORKOUT (A)		
	BODY POWER/ TAE BOX (A)	CARDIO CONCEPT (A)	PILATES STICK* (Δ)	YOGA FLOW (Δ)			
	POWER CYCLING * (Γ)	TRX STRENGTH* (B)	TRX FAT BURN* (B)	TOTAL BODY (A)	POWER CYCLING * (Γ)	ΩΡΑΡΙΟ: Δευ-Παρ 06:00πμ-01:00πμ Σαβ. 08:00πμ-22:00πμ Κυρ.11:00πμ-20:00πμ	
21:00		BODY POWER (A)				(Α) ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ (Β) ΑΙΘΟΥΣΑ : 2ος ΟΡΟΦΟΣ (Γ) ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ (Δ) ΑΙΘΟΥΣΑ: 4ος ΟΡΟΦΟΣ (Ε) ΑΙΘΟΥΣΑ: 1ος ΟΡΟΦΟΣ	
	YOGA FLOW (Δ)	POWER CYCLING * (Γ)	POWER CYCLING * (Γ)	CARDIO CONCEPT (A)	PILATES MAT (A)		
	POWER CYCLING * (Γ)		AERIAL YOGA * (Δ)			Planet Fitness & More, Frynys 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



planetfitness.gr



planet.fitness.more



planetfitness.gr