







ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
9:00	PILATES MAT (Γ)	RAJA YOGA* (Γ)	TOTAL BODY (Α)	VINYASA YOGA (Γ)	PILATES MAT (Γ)		
10:00	BODY POWER (Α)	CORE TRAINING (Α)	PILATES PROPS* (Γ)	TABATA FIT (Α)	BODY POWER (Α)	BODY POWER/TAE BOX (Α)	
11:00	 (Α)	ORTHOSOMIA (Γ)	YOGA FLOW (Γ)	POWER CYCLING* (Β)	I.M.A. (Α)	HATHA YOGA (Β)	
12:00							
15:00	EXPRESS PILATES	EXPRESS ABS	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS LEGS	EXPRESS CARDIO		
15:30	EXPRESS ABS	EXPRESS LEGS	EXPRESS CARDIO	EXPRESS PILATES	EXPRESS LEGS		
16:00	EXPRESS LEGS	EXPRESS UPPER BODY		EXPRESS ABS	EXPRESS UPPER BODY		
16:30	EXPRESS STRETCHING	EXPRESS STRETCHING	EXPRESS ABS	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS STRETCHING		
17:00	PILATES MAT (Γ)	BODY POWER (Α)	ORTHOSOMIA (Γ)	TOTAL WORKOUT (Α)	TABATA FIT (Α)	 (Α)	
18:00	I.M.A. (Α)	TRAMPOLINE* (Α)	BODY POWER/TAE BOX (Α)	BODY POWER (Α)	ORTHOSOMIA (Γ)	METABOLIC * (Β)	
	POWER CYCLING* (Β)	VINYASA YOGA (Γ)	PILATES MAT (Γ)	PILATES PROPS* (Γ)			
19:00	EFT* (Α)	 FAT BURN* (Β)	 * (Γ)	 (Α)	 FAT BURN* (Α)	 * (Γ)	
	ORTHOSOMIA (Γ)	PILATES STICK* (Γ)	EFT* (Α)	PILATES STICK* (Γ)			
20:00	 (Α)	I.M.A. (Α)	 (Α)	TAE BOX (Α)	POWER CYCLING* (Β)		ΩΡΑΡΙΟ: ΔΕΥΤ.-ΠΑΡ.: 07:00-24:00 ΣΑΒ.:8:00-22:00, ΚΥΡ.:11:00-20:00
	PILATES PROPS* (Γ)	PILATES PROPS* (Γ)	POWER CYCLING*(Β) PILATES STICK* (Γ)	POWER CYCLING*(Β)			
21:00	BODY POWER/TAE BOX (Α)	INFINITY WORKOUT (Α)	  (Β)	TRAMPOLINE* (Α)	CORE TRAINING (Α)		PLANET FITNESS & MORE ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ, ΘΗΒΩΝ 445 & ΕΠΤΑΠΥΡΓΟΥ 2 ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ, ΤΗΛ.: 211 1184746
	POWER CYCLING* (Β)	 * (Γ)		VINYASA YOGA (Γ)			
	HATHA YOGA (Γ)						



* Τα προγράμματα με αστέρισκο 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