

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
8:30	CORE TRAINING (A)	INFINITY WORKOUT (A)	L.A.B. WORKOUT (A)	PILATES MAT (Γ)	TOTAL BODY (A)		
			HATHA YOGA (Γ)				
9:30	PILATES MAT (Γ)	TUMBAO (A)	PILATES PROPS* (Γ)	CARDIO WORKOUT (A)	PILATES PROPS* (Γ)	PILATES PROPS* (Γ)	
				YOGA WORKS LH+H (Γ)	ORTHOSOMIA (A)		
10:30	PILATES STICK* (Γ)	BODY POWER (A)	PILATES MAT (Γ)	TUMBAO (A)	TAE BOX (A)	PILATES MAT (Γ)	
	ZUMBA (A)	PILATES STICK* (Γ)	CROSS TRN* (A)	AERIAL * (Γ)	Power Cycling* (B)		
11:30	PILATES PROPS* (Γ)	PILATES MAT (Γ)	PILATES STICK* (Γ)	TRX PILATES* (A)	PILATES STICK* (Γ)	TOTAL BODY (A)	
	METABOLIC* (A)	TRAMPOLINE* (A)	TOTAL BODY (A)		AFRO DANCE (A)	PILATES STICK* (Γ)	
12:30	VINYASA YOGA (Γ)	YOGA FLOW (Γ)	STRETCHING (Γ)		VINYASA YOGA (Γ)	STRETCHING (Γ)	
15:00	EXPRESS ABS	EXPRESS CARDIO	EXPRESS LEGS	EXPRESS CARDIO	EXPRESS UPPER BODY	13:30 CAPOEIRA KIDS* (Γ)	
15:30	EXPRESS LEGS	EXPRESS LEGS	EXPRESS CARDIO	EXPRESS PILATES	EXPRESS ABS		
16:00	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS ABS	EXPRESS ABS	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS LEGS		
16:30	EXPRESS PILATES	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS UPPER BODY	EXPRESS ABS	EXPRESS STRETCHING		
16:00			16:30 NAMASTE I* (Γ)				
			17:45 NAMASTE II* (Γ)				
17:00	YOGA FLOW (Γ)	L.A.B. WORKOUT (A)	TAE BOX/ BODY POWER (A)	ORTHOSOMIA (Γ)	ZUMBA (A)	PILATES STICK* (Γ)	
18:00	TRX PILATES* (B)	TRAMPOLINE* (A)	TRX CIRCUIT* (A)	PILATES STICK* (Γ)	TABATA FIT (A)	CROSS TRN* (A)	
	BODY STEP (A)	CAPOEIRA KIDS* (Γ)		TAE BOX (A)	CAPOEIRA KIDS*		
19:00	TABATA FIT (A)	TUMBAO (A)	POLE DANCING* (Γ)	PILATES MAT (Γ)	CROSS TRN* (A)	Power Cycling* (B)	
	PILATES STICK* (Γ)		KRAV MAGA* (B)	METABOLIC* (A)	PILATES PROPS* (Γ)		
	KRAV MAGA* (B)	ORTHOSOMIA (Γ)	TUMBAO (A)		KRAV MAGA* (B)	AERIAL * (Γ)	
20:00	PILATES PROPS* (Γ)	YOGA FLOW (Γ)	BODY POWER (A)	AERIAL * (Γ)	TRAMPOLINE* (A)	ΩΡΑΡΙΟ: Δευτ.-Παρ. 6.00-01:00πμ., Σαβ. 08:00-22:00, Κυρ. 11:00-20:00	
	TRX FAT BURN* (B)	E.F.T.* (B)	PILATES PROPS* (Γ)	Power Cycling* (B)			
	TAE BOX (A)				PILATES STICK* (Γ)		
21:00	TUMBAO (A)	BODY POWER (A)	TAE BOX (A)	VINYASA YOGA (Γ)		PLANET FITNESS & MORE, Λεωφ. Κηφισίας 338, Ψυχικό, ΤΚ. 15451 τηλ. 211 1829953, psychiko@planetfitness.gr	
	PILATES MAT (Γ)	Power Cycling* (B)	Power Cycling* (B)	TRX PILATES* (A)	BODY POWER (A)		
	Power Cycling* (B)						



\* Τα προγράμματα με πιστερίσκο και τα PLANET KIDS είναι με εξέτρα οικονομικά συμμετοχές. Στα μαθήματα είναι απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής. ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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