

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
07:45	POWER CYCLING *						
08:30	PILATES MAT (Γ)	VINYASA YOGA (Γ)	PILATES MAT (Γ)	TABATA FIT (B)	PILATES MAT (Γ)		
09:30	TABATA FIT (B)	Total Body Concept (B)	BODY POWER (B)	PLANET PILATES ROOM REFORMATION	TRX [®] STRENGTH *	TAE BOX /BODY POWER (B)	
				HATHA YOGA (Γ)			
	PILATES STICK * (Γ)	PILATES PROPS* (Γ)	PILATES STICK * (Γ)	TRX PILATES *	STRETCHING (Γ)	PILATES PROPS* (Γ)	
10:30	ORTHOSOMIA (Γ)	POWER CYCLING *	NAMAΣTE LI+LII * (Γ)	ORTHOSOMIA (Γ)	CORE TRAINING (Γ)	PILATES MAT (Γ)	
	PLANET PILATES ROOM REFORMATION	TUMBAO (B)		POWER CYCLING *	PILATES STICK * (Γ)	TRX [®] STRENGTH *	
11:30	POWER CYCLING *	PILATES MAT (Γ)	POWER CYCLING *		POWER CYCLING *	TUMBAO (B)	
		TRX [®] FAT BURN *	TUMBAO (B)	PILATES PROPS* (Γ)	TUMBAO (B)	POWER CYCLING *	
		L.A.B (B)					
12:30	YOGA FLOW (Γ)			TRX [®] FAT BURN *		TUMBAO Kids (B)	
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	PILATES MAT (Γ)	STRETCHING (Γ)	INFINITY WORKOUT (B)	BODY POWER (B)	ORTHOSOMIA (Γ)	CROSS TRN*	
	TRX [®] STRENGTH *		PILATES STICK * (Γ)	PILATES PROPS* (Γ)	TRX [®] FAT BURN *		
18:00	INFINITY WORKOUT (B)	TABATA FIT (B)	TUMBAO (B)	TRX [®] FAT BURN *	BODY STEP (B)	POWER CYCLING *	
	PILATES STICK * (Γ)		PLANET PILATES ROOM REFORMATION	ORTHOSOMIA (Γ)			
	POWER CYCLING *	PILATES PROPS* (Γ)	TRX [®] FAT BURN *	POWER CYCLING *		PILATES PROPS* (Γ)	
19:00	BODY POWER (B)	BODY POWER (B)	POWER CYCLING *	PILATES MAT (Γ)	POWER CYCLING *	POWER CYCLING *	
	CROSS TRN*	PILATES STICK * (Γ)	PILATES MAT (Γ)	L.A.B (B)			
	NAMAΣTE LI* (Γ)						
20:00	TUMBAO (B)		TAE BOX (B)	INFINITY WORKOUT (B)	TAE BOX (B)	(B) ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ (Γ) ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ	
	GUNNING [™]	POWER CYCLING *	TRX [®] STRENGTH *	GUNNING [™]	PILATES STICK * (Γ)		
	NAMAΣTE LII* (Γ)	TRX [®] FAT BURN *	PILATES PROPS* (Γ)	PILATES STICK * (Γ)	TRX [®] STRENGTH *		
POWER CYCLING *	POWER CYCLING *						
21:00	TAE BOX (B)	VINYASA YOGA (B)	HATHA YOGA (Γ)	POWER CYCLING *	YOGA FLOW (Γ)		
	TRX [®] FAT BURN * (Γ)	TUMBAO (B)	CROSS TRN*	TUMBAO (B)	POWER CYCLING *		
	POWER CYCLING *	POWER CYCLING *		CROSS TRN*			



ΩΡΑΡΙΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ 7.00 - 24.00
ΣΑΒΒΑΤΟ 08.00 - 22.00
ΚΥΡΙΑΚΗ 11.00-20.00

Planet Fitness & More,
Anapafseos Av. 26-28,
15235, Athens, GR
Tel.: 2130257755
vrlissia@planetfitness.gr

* Τα προγράμματα με ασπέρικο και τα PLANET KIDS είναι με έξτρα οικονομική συμμετοχή. Στα μαθήματα είναι απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής.
ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ