

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30	TABATA FIT (B)	VINYASA YOGA (Γ)	PILATES MAT (Γ)	BODY POWER (B)	PILATES MAT (Γ)	
09:30	PILATES STICK * (Γ)	BODY POWER (B)	INFINITY WORKOUT (B)	ORTHOSOMIA (Γ)	CORE TRAINING (B)	PILATES PROPS * (Γ)
		PLANET PLATES ROOM REFORMATION * (Γ)	PILATE STICK * (Γ)		PLANET PLATES ROOM REFORMATION * (Γ)	
10:30	POWER CYCLING *	POWER CYCLING *	YOGA FLOW (Γ)	POWER CYCLING *	TRX [®] STRENGTH *	BODY POWER (B)
	AERIAL [*] (Γ)	PILATES PROPS * (Γ)	TRX [®] FAT BURN *	AERIAL [*] (Γ)		
11:30	TUMBAO (B)	PILATES MAT (Γ)	TUMBAO (B)	PILATES PROPS * (Γ)	TUMBAO (B)	POWER CYCLING *
12:30	PLANET PLATES ROOM REFORMATION * (Γ)	STRETCHING (Γ)		PILATES PROPS * (Γ)		
17:00	PILATES MAT (Γ)	TABATA FIT (B)	INFINITY WORKOUT (B)			
18:00	PLANET PLATES ROOM REFORMATION (Γ)	CORE TRAINING (B)	PLANET PLATES ROOM REFORMATION * (Γ)	BODY POWER (B)	PLANET PLATES ROOM REFORMATION * (Γ)	
	INFINITY WORKOUT (B)	PILATES STICK * (Γ)			BODY POWER (B)	
19:00	AERIAL [*]	PILATES MAT (Γ)	PILATES MAT (Γ)	PILATES PROPS * (Γ)	AERIAL [*] (Γ)	
	POWER CYCLING *			L.A.B (B)	POWER CYCLING *	
	BODY POWER (B)					
20:00	NAMASTE * (Γ) 20:00 -21:15	TRX [®] STRENGTH *	AERIAL [*]	TUMBAO (B)	CROSS TRN *	Planet Fitness & More, Anafaltesos Av. 26-28, 15235, Athens, GR Tel.: 2130257755 vrilissia@planetfitness.gr
	POWER CYCLING *	PLANET PLATES ROOM REFORMATION * (Γ)	TAE BOX (B)	PILATES MAT * (Γ)		(B) ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ (Γ)
21:00	TAE BOX (B)	TUMBAO (B)	TRX [®] FAT BURN *	POWER CYCLING *		ΟΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΔΕΥΤ-ΠΑΡ: 7:00-24:00 ΣΑΒΒΑΤΟ 8:00-22:00 ΚΥΡΙΑΚΗ 11:00-20:00
	CROSS TRN *		YOGA FLOW (Γ)			

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

