

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:30	PILATES MAT (Γ)	VINYASA YOGA (B)	PILATES MAT (Γ)	TABATA FIT (B)	PILATES MAT (Γ)		
09:30	TABATA FIT (B)	Total Body Concept (B)	BODY POWER (B)	HATHA YOGA (Γ)	CORE TRAINING (B)	TAE BOX /BODY POWER (B)	
	PILATES STICK * (Γ)			PLANET PLATES ROOM REFORMATION	STRETCHING (Γ)		PILATES PROPS* (Γ)
10:30	ORTHOSOMIA (Γ)	TUMBAO (B)	NAMAΣTE LI*+LII* (Γ)	TAE BOX (B)	PLANET AERIAL * (Γ)	PILATES MAT (Γ)	
	PLANET PLATES ROOM REFORMATION	TRX FAT BURN *	CROSS TRN*	POWER CYCLING *	POWER CYCLING *	TRX FAT BURN *	
	TRX STRENGTH *	POWER CYCLING *		PLANET AERIAL * (Γ)			
11:30	TUMBAO (B)	PILATES MAT (Γ)	POWER CYCLING *	PILATES PROPS* (Γ)	TUMBAO (B)	TUMBAO (B)	
	POWER CYCLING *		TUMBAO (B)		TRX STRENGTH *	POWER CYCLING *	
	PLANET AERIAL * (Γ)				PILATES STICK * (Γ)		
12:30	YOGA FLOW (Γ)	L.A.B (B)	INFINITY WORKOUT (B)	ORTHOSOMIA (Γ)		TUMBAO Kids (B)	
15:00	EXPRESS ABS (B)	EXPRESS CARDIO (B)	EXPRESS LEGS (B)	EXPRESS CARDIO (B)	EXPRESS ABS (B)		
15:30	EXPRESS LEGS (B)	EXPRESS ABS (B)	EXPRESS TAE BOX (B)	EXPRESS LEGS (B)	EXPRESS UPPER BODY (B)		
16:00	EXPRESS CARDIO (B)	EXPRESS LEGS (B)	EXPRESS ABS (B)	EXPRESS PILATES (Γ)	EXPRESS CARDIO (B)		
16:30	EXPRESS STRETCHING (B)	EXPRESS UPPER BODY (B)	EXPRESS STRETCHING (B)	EXPRESS STRETCHING (Γ)	EXPRESS LEGS (B)		
17:00	PILATES MAT (Γ)	YOGA FLOW (B)	INFINITY WORKOUT (B)	BODY POWER (B)	ORTHOSOMIA (Γ)		
18:00	INFINITY WORKOUT (B)	CORE TRAINING (Γ)	TUMBAO (B)	ORTHOSOMIA (Γ)	BODY STEP (B)	CROSS TRN*	
	PILATES STICK * (Γ)		PLANET PLATES ROOM REFORMATION		TRX STRENGTH *		
	TRX STRENGTH *		PILATES PROPS* (Γ)				
19:00	BODY POWER (B)	TABATA FIT (B)	PILATES MAT (Γ)	L.A.B (B)	TABATA FIT (B)	POWER CYCLING *	ΩΡΑΡΙΟ ΔΕΥΤΕΡΑ 7.00 - 24.00 ΣΑΒΒΑΤΟ 08.00 - 22.00 ΚΥΡΙΑΚΗ 11.00-20.00
	NAMAΣTE LI* (Γ)	PILATES STICK * (Γ)		POWER CYCLING *	POWER CYCLING *	PLANET AERIAL * (Γ)	
	CROSS TRN*	POWER CYCLING *		TRX FAT BURN *	PILATES STICK * (Γ)	PLANET AERIAL * (Γ)	
20:00	TUMBAO (B)	PILATES MAT (Γ)	TAE BOX (B)	TUMBAO (B)	TAE BOX (B)	TUMBAO * masterclass (B)	
	NAMAΣTE LII* (Γ)		PLANET AERIAL * (Γ)	POWER CYCLING *	PLANET AERIAL * (Γ)	Planet Fitness & More, Anapafseos Av. 26-28, 15235, Athens, GR Tel.: 2130257755 vrilissia@planetfitness.gr	
	POWER CYCLING *		TRX FAT BURN *	PILATES PROPS* (Γ)			
21:00	TAE BOX (B)	TUMBAO (B)	VINYASA YOGA (Γ)	PILATES MAT (Γ)	HATHA YOGA (Γ)		
	POWER CYCLING *	POWER CYCLING *	CROSS TRN*	CROSS TRN*	POWER CYCLING *		



\* 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

(B) ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ  
(Γ) ΑΙΘΟΥΣΑ : 1ος ΟΡΟΦΟΣ