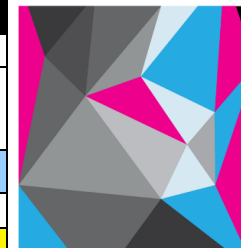


ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:30	PILATES MAT (Γ)	VINYASA YOGA (Γ)	PILATES MAT (Γ)	TABATA FIT (B)	PILATES MAT (Γ)	
09:30	TABATA FIT (B)	PLANET FITNESS ROOM REFORMATION *	BODY POWER (B)	HATHA YOGA (Γ)	CORE TRAINING (B)	TAE BOX/BODY POWER (B)
	PILATES STICK * (Γ)	BODY POWER (B)		BODY POWER (B)	STRETCHING (Γ)	PILATES PROPS * (Γ)
10:30	ORTHOSOMIA (Γ)	TUMBAO (B)	YOGA FLOW (Γ)	POWER CYCLING *	AERIAL (Γ)	PILATES MAT (Γ)
	POWER CYCLING *	AERIAL (Γ)	TRX STRENGTH		TRX FAT BURN	
11:30	CROSS TRN*	PILATES MAT (Γ)	TUMBAO (B)	PILATES PROPS * (Γ)	TUMBAO (B)	TUMBAO FAMILY (B)
	TUMBAO (B)				TRX STRENGTH	POWER CYCLING *
12:30	YOGA FLOW (Γ)	L.A.B (B)	INFINITY WORKOUT (B)	ORTHOSOMIA (Γ)		STRETCHING (Γ)
13:00						
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 ABS (B)	EXPRESS LEGS (B)	EXPRESS UPPER BODY (B)	
16:00	EXPRESS CARDIO (B)	EXPRESS LEGS (B)	EXPRESS TAE BOX (B)	EXPRESS ABS (B)	EXPRESS CARDIO (B)	
16:30	EXPRESS STRETCHING (B)	EXPRESS UPPER BODY (B)	EXPRESS STRETCHING (B)	EXPRESS STRETCHING (B)	EXPRESS LEGS (B)	
17:00	PILATES MAT (Γ)		INFINITY WORKOUT (B)	BODY POWER (B)	ORTHOSOMIA (Γ)	
18:00	INFINITY WORKOUT (B)	CORE TRAINING (B)	PLANET FITNESS ROOM REFORMATION *	ORTHOSOMIA (Γ)	BODY POWER (B)	
	PILATES STICK * (Γ)				TRX STRENGTH	
	PLANET FITNESS ROOM REFORMATION *				PLANET FITNESS ROOM REFORMATION *	
19:00	BODY POWER (B)	TABATA FIT (B)	PILATES MAT (Γ)	L.A.B (B)	TABATA FIT (B)	POWER CYCLING *
	AERIAL (Γ)	PILATES STICK * (Γ)	POWER CYCLING *	CROSS TRN*	POWER CYCLING *	
	POWER CYCLING *	POWER CYCLING *	TRX FAT BURN		AERIAL (Γ)	
20:00	TUMBAO (B)	PILATES MAT (Γ)	TAE BOX (B)	TUMBAO (B)	TAE BOX (B)	Planet Fitness & More, Anapafseos Av. 26-28, 15235, Athens, GR Tel.: 2130257755 vwillissia@planetfitness.gr
	NAMAΣTE LI + LIH* (Γ) 20:00 - 21:15	CROSS TRN*	AERIAL (Γ)	PILATES PROPS * (Γ)		
	PLANET FITNESS ROOM REFORMATION *		POWER CYCLING *	TRX STRENGTH	HATHA YOGA (Γ)	
21:00	TAE BOX (B)	TUMBAO (B)	VINYASA YOGA (Γ)	PILATES MAT (Γ)	POWER CYCLING *	ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΑΒΒΑΤΟ 8:00-22:00 20:00
	POWER CYCLING *	POWER CYCLING *	CROSS TRN*	POWER CYCLING *		



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

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

ΔΕΥΤ-ΠΑΡ: 7:00-24:00
ΚΥΡΙΑΚΗ 11:00-20:00