

από 5/7

Plus Groups - Main Class (από 5/7)

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
11:00		PILATES ΑΓΓΕΛΟΣ		PILATES ΑΓΓΕΛΟΣ		PILATES ΑΛΙΚΗ
12:30						TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ
16:30			TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.			
17:30	TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ	TRX ΤΕΟ	POWER CYCLING ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ	PILATES ΑΓΓΕΛΟΣ	
18:30	PILATES ΑΓΓΕΛΟΣ	FAT BURN 4 ALL ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ	ABS & HIPS ΚΟΡΙΝΑ	POWER CYCLING ΤΕΟ	TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	
19:30	ZUMBA ΗΡΩ 	TOTAL BODY ΧΡΗΣΤΟΣ Π.	DANCE AEROBIC ΛΑΜΠΡΟΣ	TRX ΤΕΟ	POWER CYCLING ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	
20:30	POWER CYCLING ΤΕΟ	DANCE AEROBIC ΧΡΗΣΤΟΣ Π.	TOTAL BODY ΛΑΜΠΡΟΣ	PILATES ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ		
21:30	TRX ΤΕΟ	PILATES ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ				

Plus Groups - Reformer Class (από 5/7)

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
16:30		REFORMER PILATES ΑΓΓΕΛΟΣ		REFORMER PILATES ΑΓΓΕΛΟΣ		
17:30	REFORMER PILATES ΑΓΓΕΛΟΣ		REFORMER PILATES ΑΓΓΕΛΟΣ			
18:30		REFORMER PILATES ΑΓΓΕΛΟΣ		REFORMER PILATES ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER PILATES ΑΓΓΕΛΟΣ	
19:30	REFORMER PILATES ΑΓΓΕΛΟΣ		REFORMER PILATES ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER PILATES ΑΓΓΕΛΟΣ		
20:30	REFORMER PILATES ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER PILATES ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER PILATES ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ		REFORMER PILATES ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	

CrossFitness Groups - Cross Area (από 5/7)

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
20:30	CROSS FITNESS ΑΓΓΕΛΟΣ	CROSS FITNESS ΤΕΟ	CROSS FITNESS ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	CROSS FITNESS ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	CROSS FITNESS ΑΓΓΕΛΟΣ	

PLUS - CROSSFITNESS GROUPS:

Τα προγράμματα αυτά έχουν ξεχωριστές συνδρομές

Website: <https://fitnessplus.gr>

Τηλ: 210-7525282 / 693-7525282

Ηρ. Σκοπευτηρίου 12 & Δαμάρεως 9 – ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ

Email: info@fitnessplus.gr

Facebook: FitnessPlus Gym - Instagram: fitnessplusgym - Twitter: @FitnessPlus_Gym