wellness fit
TAILOR MADE TRAINING CLUB

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ, ΓΙΑ ΝΑ ΚΛΕΙΣΕΤΕ ΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΑΣ

ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 65 152 31 ΧΑΛΑΝΔΡΙ
T: 210 6755 632, 210 6716 292
E: info@wellnessfit.gr www.wellnessfit.gr
https://www.facebook.com/wellnessfitgym

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

SEMI PRIVATE • PILATES REFORMER, PILATES EQUIPMENT (ΜΕΧΡΙ 4-5 ΑΤΟΜΑ)

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ
08:00-11:00	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER	09:00-13:00	PILATES REFORMER
11:00-12:00	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER		09:00-12:00	PILATES EQUIPMENT
17:00-21:00	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER		
21:00-22:00	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER	PILATES REFORMER			
09:00-11:00	PILATES EQUIPMENT	PILATES EQUIPMENT	PILATES EQUIPMENT	PILATES EQUIPMENT			
18:00-20:00	PILATES EQUIPMENT	PILATES EQUIPMENT	PILATES EQUIPMENT	PILATES EQUIPMENT			

ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

SEMI PRIVATE • FUNCTIONAL - TRX (ΜΕΧΡΙ 4 ΑΤΟΜΑ)

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ
08:00 -11:00	FUNCTIONAL - TRX	FUNCTIONAL - TRX	FUNCTIONAL - TRX	FUNCTIONAL - TRX	FUNCTIONAL - TRX	09:00-14:00	FUNCTIONAL - TRX
11:00 -12:00		FUNCTIONAL - TRX		FUNCTIONAL - TRX			
15:00 -17:00		FUNCTIONAL - TRX		FUNCTIONAL - TRX			
17:00 -22:00	FUNCTIONAL - TRX	FUNCTIONAL - TRX	FUNCTIONAL - TRX	FUNCTIONAL - TRX	FUNCTIONAL - TRX		

ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

CROSS TRAINNING (ΜΕΧΡΙ 8 ΑΤΟΜΑ)

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ
08:00-10:00	BODY SCULPT	BODY SCULPT	BODY SCULPT	BODY SCULPT	BODY SCULPT		
14:00-15:00		CROSS TRAINNING		CROSS TRAINNING	CROSS TRAINNING	10:00-11:00	INTERVAL TRAINNING
15:00-16:00		CROSS TRAINNING		CROSS TRAINNING	INTERVAL TRAINNING	11:00-12:00	INTERVAL TRAINNING
16:00-17:00		EXTRA MUSCLE		EXTRA MUSCLE	INTERVAL TRAINNING	12:00-13:00	CROSS TRAINNING
17:00-18:00	CROSS TRAINNING	CROSS TRAINNING	CROSS TRAINNING	CROSS TRAINNING	CROSS TRAINNING		
18:00-19:00	INTERVAL TRAINNING	INTERVAL TRAINNING	INTERVAL TRAINNING	INTERVAL TRAINNING	CROSS TRAINNING		
19:00-20:00	INTERVAL TRAINNING	CROSS TRAINNING	EXTRA MUSCLE	CROSS TRAINNING	EXTRA MUSCLE		
20:00-21:00	EXTRA MUSCLE	H.I.I.T	EXTRA MUSCLE	H.I.I.T	EXTRA MUSCLE		
21:00-22:00	CROSS TRAINNING	CROSS TRAINNING	CROSS TRAINNING	CROSS TRAINNING	CROSS TRAINNING		