

MEGA GYM

FITNESS CLUBS

Λ.ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 124 , ΓΛΥΦΑΔΑ ΤΗΛ: 210-9631243

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΑΣ : ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 06:30 - 24:00

ΣΑΒΒΑΤΟ: 10:00 - 20:00 ΚΥΡΙΑΚΗ 11:00 - 17:00

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ **SMALL GROUP TRAINING STATIONS** ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

<u>ΩΡΕΣ</u>	<u>1^ο STATION</u>	<u>2^ο STATION</u>	<u>3^ο STATION</u>	<u>4^ο STATION</u>
<u>08:00 - 08:30</u>	MEGA CAGE I			
<u>08:30 - 09:00</u>		CIRCUIT CROSS TRAINING (POWER MAX)		
<u>09:00 - 09:30</u>			POWER VIBE	
<u>09:30 - 10:00</u>				MEGA ZONE LEVEL 1
<u>10:00 - 10:30</u>	MEGA CAGE II		POWER VIBE	
<u>10:30 - 11:00</u>		CIRCUIT CROSS TRAINING (TIME UP)		
<u>11:00 - 11:30</u>			POWER VIBE	
<u>11:30 - 12:00</u>				MEGA ZONE LEVEL 2
<u>12:00 - 12:30</u>	MEGA CAGE I			
<u>12:30 - 13:00</u>		CIRCUIT CROSS TRAINING (PILATES AND MORE)		
<u>13:00 - 13:30</u>				MEGA ZONE LEVEL 1
<u>13:30 - 14:00</u>		CIRCUIT CROSS TRAINING (TIME UP)		
<u>14:00 - 14:30</u>	MEGA CAGE II			
<u>16:30 - 17:00</u>	MEGA CAGE II			
<u>17:00 - 17:30</u>		CIRCUIT CROSS TRAINING (POWER MAX)		
<u>17:30 - 18:00</u>				MEGA ZONE LEVEL 1
<u>18:00 - 18:30</u>	MEGA CAGE II		POWER VIBE	
<u>18:30 - 19:00</u>		CIRCUIT CROSS TRAINING (TIME UP)		MEGA ZONE LEVEL 2
<u>19:00 - 19:30</u>	MEGA CAGE I			
<u>19:30 - 20:00</u>		CIRCUIT CROSS TRAINING (POWER MAX)		MEGA ZONE LEVEL 1
<u>20:00 - 20:30</u>	MEGA CAGE II		POWER VIBE	
<u>20:30 - 21:00</u>		CIRCUIT CROSS TRAINING (PILATES AND MORE)		MEGA ZONE LEVEL 2
<u>21:00 - 21:30</u>	MEGA CAGE I			
<u>21:30 - 22:00</u>				MEGA ZONE LEVEL 1

Τα STATIONS KINESIS, SKILLMILL, STRECHING, RESTORATION λειτουργούν συνεχώς υπό την συνεχή παρακολούθηση των έμπειρων γυμναστών μας.