

DRFIT BOUTIQUE

LIFE CHANGING TRAINING

ΜΕΛΙΣΣΙΑ

📍 ΟΔΟΣ ΠΕΝΤΕΛΗΣ 67, ΜΑΡΟΥΣΙ 15126

🌐 www.drfit.gr 🗨️ 210 6142 044



ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
GYM: 07.00 - 23.00
PILATES: 08.00 - 22.00

ΣΑΒΒΑΤΟ
GYM: 09.00 - 21.00
PILATES: 09.00 - 14.00

ΚΥΡΙΑΚΗ
ΚΛΕΙΣΤΑ

ΤΟΥΣ ΜΗΝΕΣ ΙΟΥΛΙΟ & ΑΥΓΟΥΣΤΟ, ΤΟ ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΥΦΙΣΤΑΤΑΙ ΑΛΛΑΓΕΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ 50'



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
09:00	POWER BODY	HIPS ABS	TRX LIMITY	CROSS	FUNCTIONAL
10:00	CROSS	TRX LIMITY	HIPS ABS	POWER BODY	TABATA
11:00	TRX LIMITY		CROSS		HIPS ABS
17:00	FUNCTIONAL	CROSS	TABATA	TRX LIMITY	HIPS ABS
18:00	TRX LIMITY	POWER BODY	CROSS	POWER BODY	TRX LIMITY
19:00	POWER BODY	TRX LIMITY	HIPS ABS	TABATA	CROSS
20:00	TABATA	FUNCTIONAL	TRX LIMITY	HIPS ABS	POWER BODY
21:00	CROSS	HIPS ABS	POWER BODY	CROSS	TABATA



BOUTIQUE

Πρόγραμμα

Pilates Reformer (🕒 50')

Δευτέρα - Παρασκευή

08:00 - 08:50'	15:00 - 15:50'
09:00 - 09:50'	16:00 - 16:50'
10:00 - 10:50'	17:00 - 17:50'
11:00 - 11:50'	18:00 - 18:50'
12:00 - 12:50'	19:00 - 19:50'
13:00 - 13:50'	20:00 - 20:50'
14:00 - 14:50'	21:00 - 21:50'

Σάββατο

09:00 - 09:50'
10:00 - 10:50'
11:00 - 11:50'
12:00 - 12:50'
13:00 - 13:50'