



# Wodbox Training + Group Fitness Schedule

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30 - 09:30	Fitness/Performance	Fitness/Performance	Fitness/Performance	Fitness/Performance	Fitness/Performance
	<i>Abs Hips</i>		Hiit Cardio		
14:30 - 15:30	Fitness/Performance	Fitness/Performance	Fitness/Performance	Fitness/Performance	Hiit Cardio
15:30 - 16:30	Fitness/Performance	<i>Abs Hips</i>	Fitness/Performance	<i>Hiit Power</i>	Fitness/Performance
17:30-18:30				<i>Abs Hips</i>	
18:30 - 19:30	Fitness/Performance	Fitness/Performance	<i>Hiit Power</i>	Fitness/Performance	Hiit Cardio
19:30 - 20:30	<i>Hiit Power</i>	Fitness/Performance	Fitness/Performance	Fitness/Performance	Fitness/Performance
20:30 - 21:30	Fitness/Performance	<i>Abs Hips</i>	Hiit Cardio	Fitness/Performance	Fitness/Performance
	* Εισαγωγικές Τάξεις “intro”, κάθε ώρα μαζί με Fitness/Performance, εκτός των ωρών με Ομαδικά				

CrossFit + Group Fitness Δώρο		Εκπρωτικό
8 Συνεδρίες	40	40
12 Συνεδρίες	55	45
Απεριόριστες Συνεδρίες	65	60
Απεριόριστες Συνεδρίες πριν λήξει	60	55
3μηνο απεριόριστες	165	

Group Fitness		Εκπρωτικό
8 Συνεδρίες	30	30
12 Συνεδρίες	45	40
Απεριόριστες Συνεδρίες	55	50
Απεριόριστες Συνεδρίες πριν λήξει	50	45
3μηνο απεριόριστες	135	

# GROUP PERSONAL

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30 - 09:30					
09:30 - 10:30					
14:30 - 15:30					
15:30 - 16:30					
16:30 - 17:30					
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00	<b>CARDIO</b>	<b>STRETCHING</b>	<b>SCULPT</b>	<b>CARDIO</b>	<b>SCULPT</b>
19:00 - 20:00	<b>STRETCHING</b>	<b>SCULPT</b>	<b>CARDIO</b>	<b>STRETCHING</b>	<b>CARDIO</b>
20:00 - 21:00					

Group Personal  
 10 Συνεδρίες 60€  
 20 Συνεδρίες 100€

Gold  
 Up to 10 συνεδρίες Group Personal + Unlimited Crossfit = 80€