

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



Ισχύει από 1-9-2025

| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
|---------|-------|---------|--------|-----------|---------|
|---------|-------|---------|--------|-----------|---------|

## Pilates Reformer

STUDIO ARTEMIDAS ΑΙΘΟΥΣΑ 1

|                                       |                                         |                          |                          |                      |                    |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------|
| <b>08.30</b> (Εύν)                    | <b>08.30</b> (Μαρία)                    | <b>08.30</b> (Κατερίνα)  | <b>08.30</b> (Δάφνη)     | <b>08.30</b> (Εύν)   | <b>08.30</b> (Εύν) |
| <b>09.30</b> (Εύν)<br>(για αρχάριους) | <b>09.30</b> (Μαρία)                    | <b>09.30</b> (Κατερίνα)  | <b>09.30</b> (Δάφνη)     | <b>09.30</b> (Εύν)   | <b>09.30</b> (Εύν) |
| <b>10.30</b> (Εύν)                    | <b>10.30</b> (Μαρία)<br>(για αρχάριους) | <b>10.30</b> (Κατερίνα)  | <b>10.30</b> (Δάφνη)     | <b>10.30</b> (Εύν)   |                    |
| <b>11.30</b> (Εύν)                    |                                         |                          |                          |                      |                    |
| <b>17.00</b> (Κατερίνα)               |                                         | <b>17.00</b> (Δάφνη)     | <b>17.00</b> (Ελευθερία) | <b>17.00</b> (Δάφνη) |                    |
| <b>18.00</b> (Κατερίνα)               | <b>18.00</b> (Κατερίνα)                 | <b>18.00</b> (Δάφνη)     | <b>18.00</b> (Ελευθερία) | <b>18.00</b> (Δάφνη) |                    |
| <b>19.00</b> (Κατερίνα)               | <b>19.00</b> (Κατερίνα)                 | <b>19.00</b> (Δάφνη)     | <b>19.00</b> (Ελευθερία) |                      |                    |
| <b>20.00</b> (Κατερίνα)               | <b>20.00</b> (Κατερίνα)                 | <b>20.00</b> (Δάφνη)     | <b>20.00</b> (Ελευθερία) |                      |                    |
| <b>21.00</b> (Κατερίνα)               |                                         | <b>21.00</b> (Ελευθερία) | <b>21.00</b> (Ελευθερία) |                      |                    |

## 09.00 - 13.00

Mini Group Functional | Open Gym

## 17.00 - 18.00

Mini Group Functional | Open Gym

|                       |                            |                       |                            |                       |
|-----------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|
| <b>18.00 - 20:00</b>  | <b>18.00</b><br>Fat Killer | <b>18.00 - 20:00</b>  | <b>18.00</b><br>Fat Killer | <b>18.00 - 20:00</b>  |
| Mini Group Functional |                            | Mini Group Functional |                            | Mini Group Functional |
| Open Gym              | <b>19.00</b><br>Fat Killer | Open Gym              | <b>19.00</b><br>Fat Killer | Open Gym              |

## 20.00 - 22.00

Mini Group Functional | Open Gym

STUDIO ARTEMIDAS ΑΙΘΟΥΣΑ 2

| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
|---------|-------|---------|--------|-----------|---------|
|---------|-------|---------|--------|-----------|---------|

STUDIO ΡΑΦΗΝΑΣ

|                                   |                                         |                          |                                         |                          |  |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|--|
| <b>08.30</b><br>Pilates           |                                         | <b>08.30</b><br>Fat Burn |                                         | <b>09.00</b><br>Fat Burn |  |
| <b>09.30</b><br>Tabata            | <b>09.30</b><br>Brazilian Butt          | <b>09.30</b><br>Pilates  | <b>09.30</b><br>Aero Jump + TRX Workout | <b>10.00</b><br>Pilates  |  |
| <b>18.30</b><br>Brazilian Butt    | <b>18.30</b><br>Fat Burn                | <b>18.30</b><br>TBS      | <b>18.30</b><br>TBS                     |                          |  |
| <b>19.30-20.15</b><br>TRX Workout | <b>19.30</b><br>Aero Jump + TRX Workout | <b>19.30</b><br>Yoga     | <b>19.30</b><br>Pilates                 |                          |  |

**JUST FIT**  
exercise studio

Σακελλαρίου 18, Αρτέμιδα | Λεωφόρος Φλέμινγκ 60, Ραφήνα | Τηλέφωνο: 6945 694586



JustFitExerciseStudio



justfit\_exercisestudio

**just-fit.gr**

# ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

## Τιμοκατάλογος Προγραμμάτων στο Just Fit Ραφήνας

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Body Pump, Pilates, Yoga, Brazilian Butt, Tbs, Fitball, Fat Burn, Zumba, Balletonic | 5€ |
| Aero Jump, AeroJump + TRX                                                           | 5€ |
| TRX Workout                                                                         | 5€ |
| Αερόβια Μηχανήματα / ώρα                                                            | 5€ |

## Τιμοκατάλογος Προγραμμάτων στο Just Fit Αρτέμιδας

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Fat Killer (έως 7 συμμετέχοντες) | 7€ |
|----------------------------------|----|

## Pilates Reformer + Spring Board (Studio Αρτέμιδας)

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| 1 επίσκεψη                              | 15€ |
| Πακέτο 8 επισκέψεων (Ισχύει για 1 μήνα) | 80€ |

## Open Gym (Studio Αρτέμιδας) (Τιμές Γνωριμίας)

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1 επίσκεψη                | 6€  |
| <b>Μηνιαίες συνδρομές</b> |     |
| 2 φορές την εβδομάδα      | 40€ |
| 3 φορές την εβδομάδα      | 45€ |

## Mini Group Functional (Studio Αρτέμιδας) (Τιμές Γνωριμίας)

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1 επίσκεψη                | 8€  |
| <b>Μηνιαίες συνδρομές</b> |     |
| 2 φορές την εβδομάδα      | 45€ |
| 3 φορές την εβδομάδα      | 55€ |

## Τιμοκατάλογος Online Προγραμμάτων (απεριόριστη χρήση)

|                                                                                             |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Pilates, Yoga, Brazilian Butt, Tbs, Body Pump, Fitball, Fat Burn, Tabata, Balletonic, Zumba | 30€ / μήνα |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|