

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΧΑΛΑΝΔΡΙ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 - 10:00	DANCE AEROBIC Λάμπρος	BODY CONDITIONING Θοδωρίς	INTERVAL Χάρης	PILATES Γιώργος	INTERVAL Δημήτρης		
10:00 - 11:00	PERFECT ABS & LEGS Λάμπρος	YOGA Θοδωρίς	PERFECT ABS & LEGS Χάρης	DANCE AEROBIC Γιώργος	PERFECT ABS & LEGS Δημήτρης		INTERVAL Κατερίνα
11:00 - 12:00	PILATES Λία		PILATES Ελένη			PERFECT ABS & LEGS Αλέξανδρος	LES MILLS BODYPUMP Κατερίνα
12:00 - 13:00		AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC		LA DANCE Αλέξανδρος	
14:00 - 15:00						AQUA AEROBIC	
17:00 - 18:00	PILATES Σοφία	BODY CONDITIONING Αλέξανδρος	INTERVAL Γιώργος	PERFECT ABS & LEGS Παύλος	YOGA Μαρί		
18:00 - 19:00	DANCE AEROBIC Λάμπρος	LA STEP Αλέξανδρος	PILATES Γιώργος	BODY CONDITIONING Παύλος	PERFECT ABS & LEGS Θοδωρίς	INTERVAL Ιωάννα	
19:00 - 20:00	BODY CONDITIONING Λάμπρος	ZUMBA Σοφία	LES MILLS BODYPUMP Μάνος	INTERVAL Αλέξανδρος	INTERVAL Θοδωρίς	YOGA Ιωάννα	
	AQUA AEROBIC	AQUA AEROBIC	AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC		
20:00 - 21:00	LES MILLS BODYPUMP Κατερίνα	INTERVAL Δημήτρης	BODY CONDITIONING Τίμος	LA DANCE Αλέξανδρος	ZUMBA Σοφία		
21:00 - 22:00	YOGA Μαρί	ABS & LEGS & STRETCHING Δημήτρης	DANCE AEROBIC Τίμος	PILATES Σοφία	KICK BOXING BY FIGHT CLUB		
22:00 - 23:00	KICK BOXING BY FIGHT CLUB		KICK BOXING BY FIGHT CLUB				

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 06:30 - 23:30 / ΣΑΒΒΑΤΟ 08:00 - 21:00 / ΚΥΡΙΑΚΗ 10:00 - 18:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΧΑΛΑΝΔΡΙ ΛΕΩΦ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ 107 / Τ. +30 210 6828 470 / absolutechalandri@alterlife.gr

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΧΑΛΑΝΔΡΙ

www.alterlife.gr