

ALTERLIFE

FITNESS EXCELLENCE

GROUP FITNESS

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΩΡΑ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09.00 09.45	PILATES Ειρήνη	BODYSHAPE Στέφανος	TABATA SIXPACK 30' Στέφανος		PILATES Ευτυχία		
10.00 10.45	PERFECT LEGS SIXPACK 30' Στέφανος		YOGA - PILATES Ευτυχία	LES MILLS BODYPUMP Μιχάλης	PERFECT LEGS SIXPACK 30' Στέφανος	13.00 13.45	LES MILLS BODYCOMBAT Γιώργος
17.00 17.45	PILATES Ελισσάβετ	TABATA SIXPACK 30' Στέφανος		PERFECT LEGS SIXPACK 30' Ειρήνη		16.00 16.45	KICKBOXING Θοδωρής
18.00 18.45	LES MILLS BODYPUMP Μιχάλης	PILATES Ειρήνη	TABATA SIXPACK 30' Στέφανος	ZUMBA FITNESS Άννα Ρ.	YOGA - PILATES Ευτυχία		
19.00 19.45	BODYSHAPE Στέφανος	LES MILLS BODYCOMBAT Μιχάλης	LES MILLS BODYPUMP Σόνια	LES MILLS BODYPUMP Στέφανος	ZUMBA FITNESS Άννα Ρ.		
20.00 20.45	ZUMBA FITNESS Άννα Ρ.	BODYSHAPE Σόνια	LES MILLS BODYCOMBAT Γιώργος	PILATES Γιώτα	LES MILLS BODYPUMP Στέφανος		
21.00 21.45	PERFECT LEGS SIXPACK 30' Παρασκευάς	KICKBOXING Θοδωρής	PILATES Παρασκευάς	KICKBOXING Θοδωρής	KICKBOXING Θοδωρής		
22.00 22.45		KICKBOXING Θοδωρής		KICKBOXING Θοδωρής			

EMPOWER YOURSELF

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΩΡΑ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09.00 09.45	FUNCTIONAL TRAINING			FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING		
10.00 10.45		FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING 30' SPINCLASS 30'				
15.00 15.45	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	15.00 15.45	FUNCTIONAL TRAINING Γωγώ
18.00 18.45	FUNCTIONAL TRAINING		SPINFUNCTIONAL MIX CLASS	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING		
19.00 19.45	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING	FUNCTIONAL TRAINING		
20.00 20.30	SPINCLASS 30'	20.00 - 21.00	SPINCLASS 30'	20.00 - 21.00	SPINCLASS 30'		
20.30 21.00	20.30 - 21.30	FUNCTIONAL TRAINING	20.30 - 21.30	FUNCTIONAL TRAINING 30' SPINCLASS 30'	SPINCLASS 30'		
21.00 21.30	FUNCTIONAL TRAINING	SPINCLASS 30'	FUNCTIONAL TRAINING				
21.30 22.00	SPINCLASS 30'	SPINCLASS 30'	SPINCLASS 30'				

www.alterlife.gr/nikaia

S ΔΥΝΑΜΙΚΑ **A** ΑΕΡΟΒΙΑ **M** MIND - BODY **P.C.** PAID CLASSES **30'** 30 ΛΕΠΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ

*στο πίσω μέρος, αναλυτικά οι περιγραφές του κάθε μαθήματος



Alterlife.Nikaia