

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΝΕΟ ΦΑΛΗΡΟ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 - 09:50	BODY CONDITIONING Σπύρος	LES MILLS BODYPUMP Κατερίνα Ζ.	INTERVAL Ιωάννα	PILATES Έλενα	YOGA Κατερίνα		
10:00 - 10:50	PILATES Σπύρος	ABS & LEGS Κατερίνα Ζ.	YOGA Ιωάννα	LES MILLS BODYPUMP Έλενα	ZUMBA Αλέξης	BODY BOUNCE Κατερίνα Ζ.	
11:00 - 11:50						LES MILLS BODYPUMP Κατερίνα Ζ.	INTERVAL Σπύρος
12:00 - 12:50						ZUMBA Εύα	PILATES Σπύρος
15:00 - 15:50		PILATES Έλενα					
16:00 - 16:50	ABS & LEGS Ευγενία	INTERVAL Έλενα	YOGA Κατερίνα				
17:00 - 17:50	PILATES Γιώργος	YOGA Κατερίνα	ULTIMATE Αυγερινός	PERFECT ABS & LEGS Αυγερινός	PILATES Γιώργος	ABS & LEGS Γιώργος	
18:00 - 18:50	BODY CONDITIONING Γιώργος	DANCE AEROBIC Ιωάννα	PILATES Κατερίνα	ZUMBA Μενέλαος	BODY CONDITIONING Γιώργος	PILATES Γιώργος	
19:00 - 19:50	ZUMBA Μενέλαος	LES MILLS BODYPUMP Ιωάννα	ABS & LEGS Γιώργος	BODY BOUNCE Γιάννης	DANCE AEROBIC Στέλλα		
20:00 - 20:50	BODY BOUNCE Γιάννης	PILATES Στέλλα	BODY BOUNCE Κατερίνα Ζ.	LES MILLS BODYPUMP Ιωάννα	INTERVAL Στέλλα		
21:00 - 21:50	YOGA Κατερίνα	BODY CONDITIONING Στέλλα	ZUMBA Εύα	YOGA Ιωάννα			

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07:00 - 24:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 09:00 - 22:00 / ΚΥΡΙΑΚΗ 10:00 - 19:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΝΕΟ ΦΑΛΗΡΟ ΣΤΑΔΙΟ ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗ -- ΘΥΡΑ 15-17 / Τ. +30 210 483 7500-2 / neofaliro@alterlife.gr

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΝΕΟ ΦΑΛΗΡΟ

www.alterlife.gr