

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΣΥΡΟΣ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10:00 - 11:00	BODY CONDITIONING Ιφιγένεια	TABATA Χρήστος	PILATES MAT Ιφιγένεια	INTERVAL Χρήστος	CORE FUSION Ιφιγένεια	TABATA Χρήστος
17:00 - 18:00	INTERVAL Χρήστος		TABATA Χρήστος			
18:00 - 19:00	PERFECT ABS & LEGS Ιφιγένεια	CROSS TRAINING Χρήστος	PILATES MAT Ιφιγένεια	INTERVAL Χρήστος	TABATA Χρήστος	

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:30 - 23:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00 - 20:00 / ΚΥΡΙΑΚΗ 12:00 - 14:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΣΥΡΟΣ Π. ΒΑΡΔΑΚΑ 2 - ΕΡΜΟΥΠΟΛΗ / Τ. +30 22810 77577 / syros@alterlife.gr

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΣΥΡΟΣ

www.alterlife.gr