

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΦΑΡΣΑΛΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10:00 - 11:00			ABS & LEGS			
17:00 - 18:00			YOGA			
18:00 - 19:00		ABS & LEGS		ZUMBA		
20:30 - 21:30	ZUMBA					

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:00 - 23:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00 - 21:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΦΑΡΣΑΛΑ

ΜΑΡΙΝΟΥ ΑΝΤΥΠΑ & ΑΝΩΝΥΜΟΥ 16 / Τ. +30 24910 25542 / farsala@alterlife.gr

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΦΑΡΣΑΛΑ

www.alterlife.gr

GROUP FITNESS / LET'S GO FOR IT!

ΤΑ GROUP FITNESS ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΚΑΘ'ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΕΤΟΥΣ
ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΕΟΡΤΩΝ & ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ - ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΑΝΑΛΟΓΑ.



ΔΥΝΑΜΙΚΑ

ABS & LEGS

Δυναμικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης επικεντρωμένο στην περιοχή των κοιλιακών και των γλουτών.

ΑΕΡΟΒΙΑ

ZUMBA

Για πρώτη φορά... ο χορός έγινε μόδα! Ο πιο ευχάριστος και παράλληλα δραστικός τρόπος για να γυμναστείτε και να κάψετε θερμίδες συνδυάζοντας αεροβικές ασκήσεις με latin ρυθμούς! Η ZUMBA® Fitness έχει κατακλύσει τα γυμναστήρια και τις σχολές χορού όλου του κόσμου.

ΕΙΔΙΚΑ

YOGA

Η νέα τάση που όμως έχει τις ρίζες της στο παρελθόν και στη φιλοσοφία της Ανατολής. Εναλλακτικό πρόγραμμα, εναλλακτική άσκηση σε ένα διαφορετικό τελείως μάθημα..