

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00	PILATES	CORE & LEGS	PILATES	INTERVAL TRAINING	FITBALL
15:00	PILATES		PILATES		PILATES
17:00	ZUMBA FITNESS		ZUMBA FITNESS	CORE & LEGS ΙΩΑΝΝΑ	
18:00	ΕΡΓΚΙ LES MILLS BODYPUMP	YOGA		YOGA	
19:00	PILATES	ΣΠΥΡΟΣ LES MILLS BODYPUMP	PILATES	ΣΠΥΡΟΣ LES MILLS BODYPUMP	PILATES
20:00	INTERVAL TRAINING ΣΠΥΡΟΣ	OPEN GYM	CARDIO ΕΡΓΚΙ	OPEN GYM	SECRET HOUR

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07:30 – 23:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00 – 18:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΒΟΛΟΣ ΜΑΚΡΥΝΙΤΣΗΣ 50 / Τ. +30 24210 34765 / volos@alterlife.gr

GROOP FITNESS / LET'S GO FOR IT!

**ΤΑ GROOP FITNESS ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΚΑΘ'ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΕΤΟΥΣ
ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΩΝ ΕΩΡΤΩΝ & ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ – ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΑΝΑΛΟΓΑ**

ΑΕΡΟΒΙΑ