

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ*/ ALTERLIFE ABSOLUTE - ΜΠΟΥΡΝΑΖΙ

	ΔΕΥΤΕΡΑ 28/04	ΤΡΙΤΗ 29/04	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09.00-10.00						
10:00 - 11:00	BODY CONDITIONING	PILATES PROP	HIPS & ABS	STRETCHING	PILATES MAT	
11:00 - 12:00	PILATES MAT	BODY CONDITIONING	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ	ZUMBA	HIPS & ABS	
16:00 - 17:00						
17:00 - 18:00	HIPS & ABS	PILATES PROP	STRETCHING	PILATES PROP	BODY CONDITIONING	
18:00 - 19:00	PILATES PROP	BODY CONDITIONING	LESMILLS BODYPUMP™	ZUMBA	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ	
19:00 - 20:00	LESMILLS BODYPUMP™	LESMILLS BODYCOMBAT™	PILATES MAT	BODY CONDITIONING	ZUMBA	
20:00 - 21:00	ZUMBA	YOGA VINYASA	ZUMBA	LESMILLS BODYCOMBAT™	LESMILLS BODYPUMP™	
21:00 - 22:00	KICK BOXING	DANCE AEROBIC	HATHA YOGA	HIPS & ABS	KICK BOXING	

* Απαιτείται συμμετοχή 3 ατόμων και άνω για τη διεξαγωγή των ομαδικών προγραμμάτων.

ALTERLIFE

FITNESS EXCELLENCE

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

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

www.alterlife.gr

