

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ LIFE FITNESS CENTER

| ΩΡΑ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------|--|---|--|---|---|--------------------|---------|
| 8:30 – 9:30 | TOTALIFE (ΣΤΕΛΙΟΣ) | SPECIALIFE (ΕΥΑ) | YOGA (ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ) | | LIFEBARS (ΓΡΗΓΟΡΗΣ) | | |
| 9:30 – 10:30 | SPECIALIFE (ΓΡΗΓΟΡΗΣ) TRX (ΧΡΗΣΤΟΣ) | PILATES (ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ) | LIFEBARS (ΘΟΔΩΡΗΣ) | TOTALIFE (ΣΤΕΛΙΟΣ) | TOTALCARDIO (ΜΑΡΟΥ) | | |
| 10:30 – 11:30 | PILATES (ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ) | LIFEBARS (ΕΥΑ) | | PILATES (ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ) | YOGA (ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ) 10:30 – 12:00 | | |
| 11:30 – 12:30 | | ZUMBA (ΣΩΤΗΡΗΣ) | | | | ZUMBA (ΣΩΤΗΡΗΣ) | |
| 15:30 – 16:30 | LIFEBARS (ΘΟΔΩΡΗΣ) | | PILATES (ANNA) | | | | |
| 17:00 – 17:30 | LIFEABS (ΝΤΕΝΙΣ) | | LIFEABS (ΕΥΑ) | | YOGA (ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ) 5:00 – 6:30 | | |
| 17:30 – 18:30 | TOTALIFE (ΣΤΕΛΙΟΣ) | SPECIALIFE (ΜΑΡΟΥ) | TOTALCARDIO (ΕΥΑ) | LIFEBARS (ΘΟΔΩΡΗΣ) | | | |
| 18:30 – 19:30 | LIFEKICK (ΕΥΑ) | PILATES (ANNA) | LIFEBARS (ΖΑΧΟΣ) | PILATES (ANNA) | LIFEKICK (ΕΥΑ) AERIAL YOGA (ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ) | | |
| 19:30 – 20:30 | PILATES (ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ) TRX (ΕΥΑ) LIFECYCLE (ΖΑΧΟΣ) | LIFEBARS (ΘΟΔΩΡΗΣ) LIFECYCLE (ΖΑΧΟΣ) TRX (ΣΤΕΛΙΟΣ) | SUPERLIFE (ΣΑΚΗΣ) LIFECYCLE (ΣΤΕΛΙΟΣ) | STEPLIFE (ΣΑΚΗΣ) LIFECYCLE (ΜΑΡΟΥ) TRX (ΣΤΕΛΙΟΣ) | LIFEPOWER (ΣΑΚΗΣ) | | |
| 20:30 – 21:30 | CROSSTRaining (ΘΟΔΩΡΗΣ) AERIAL YOGA (ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ) | INTERVAL/ΤΑΒΑΤΑ (ΘΟΔΩΡΗΣ) TRX (ΣΤΕΛΙΟΣ) | YOGA (ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ) TRX (ΓΡΗΓΟΡΗΣ) | SPECIALIFE (ΕΥΑ) | CROSSFIT (ΘΟΔΩΡΗΣ) | | |
| 21:30 – 22:30 | ZUMBA (ΣΩΤΗΡΗΣ) | CROSSFIT (ΓΡΗΓΟΡΗΣ) | ZUMBA (ΣΩΤΗΡΗΣ) | OXYGEN-KETTLEBELL (ΓΡΗΓΟΡΗΣ) | | | |

Κόστος μαθήματος SPINNING(ΔΩΡΕΑΝ για τα μέλη του γυμναστηρίου)/TRX 5€/μάθημα ή κάρτα 10 μαθημάτων με 30€. Κόστος μαθήματος AERIAL YOGA 5€/μάθημα ή κάρτα 10 μαθημάτων με 40€
Κόστος μαθημάτων ZUMBA (ΔΩΡΕΑΝ για τα μέλη του γυμναστηρίου)

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου:

Δευτ-Παρ:8:00 – 24:00, Σάββατο: 10:00 – 21:00, Κυριακή 17:00 – 21:00 (όλες οι δραστηριότητες εκτός των αποδυτηρίων σταματούν 30' πριν το κλείσιμο)

Τηλ: 2310 330455, www.lifefitnesscenter.gr facebook: lifefitcenter

Το γυμναστήριο διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει το πρόγραμμα της αίθουσας προς όφελος της πλειοψηφίας των μελών