

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ LIFE FITNESS CENTER**

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
8:30 – 9:30	TOTALIFE ( ΣΤΕΛΙΟΣ )	YOGA ( ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ )	SPECIALIFE ( ΜΑΡΟΥ )		LIFEBARS (ΘΟΔΩΡΗΣ)		
9:30 – 10:30	PILATES ( ΜΙΛΤΑ ) TRX ( ΧΡΗΣΤΟΣ )	SPECIALIFE (ΕΥΑ)	LIFEBARS ( ΓΡΗΓΟΡΗΣ )	TOTALIFE ( ΣΤΕΛΙΟΣ )	TOTALCARDIO ( ΜΙΛΤΑ )		
10:30 – 11:30	SPECIALIFE ( ΜΑΡΟΥ )	PILATES ( ΜΙΛΤΑ )		PILATES ( ANNA )	YOGA ( ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ) <b>10:30 – 12:00</b>		
11:30 – 12:30		ZUMBA ( ΣΩΤΗΡΗΣ )				ZUMBA ( ΣΩΤΗΡΗΣ )	
15:30 – 16:30		PILATES ( ANNA )	PILATES ( ANNA )				
17:00 – 17:30	LIFEABS ( ΝΤΕΝΙΣ )		LIFEABS (ΕΥΑ)		YOGA ( ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ) <b>17:00 – 18:30</b>		
17:30 – 18:30	TOTALIFE ( ΣΤΕΛΙΟΣ )	SPECIALIFE (ΓΡΗΓΟΡΗΣ)	TOTALCARDIO (ΕΥΑ)	LIFEBARS ( ΖΑΧΟΣ )			
18:30 – 19:30	LIFEKICK (ΕΥΑ)	PILATES (ANNA)	SPECIALIFE ( ΜΙΛΤΑ )	PILATES (ANNA)	POWERKICK (ΕΥΑ)		
19:30 – 20:30	PILATES (ΜΙΛΤΑ) LIFECYCLE ( ΖΑΧΟΣ ) TRX ( ΓΡΗΓΟΡΗΣ )	LIFEBARS (ΘΟΔΩΡΗΣ ) LIFECYCLE ( ΝΤΕΝΙΣ )	SUPERLIFE (ΣΑΚΗΣ ) LIFECYCLE (ΣΤΕΛΙΟΣ)	STEPLIFE (ΣΑΚΗΣ) TRX ( ΕΥΑ ) LIFECYCLE (ΓΡΗΓΟΡΗΣ)	LIFEPOWER (ΣΑΚΗΣ)		
20:30 – 21:30	CROSSTRAINING ( ΘΟΔΩΡΗΣ )	INTERVAL/TABATA ( ΘΟΔΩΡΗΣ ) TRX ( ΣΤΕΛΙΟΣ )	YOGA ( ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ) TRX (ΘΟΔΩΡΗΣ)	SPECIALIFE (ΕΥΑ)	CROSSFIT ( ΓΡΗΓΟΡΗΣ )		
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)5€/μάθημα ή κάρτα 10 μαθημάτων με 30€

**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](http://www.lifefitnesscenter.gr) facebook: lifefitcenter

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