

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 (ΜΙΑΤΑ) TRX (ΧΡΗΣΤΟΣ)	SPECIALIFE (ΕΥΑ)	LIFEBARS (ΓΡΗΓΟΡΗΣ)	TOTALIFE (ΣΤΕΛΙΟΣ)	TOTALCARDIO (ΜΙΑΤΑ)		
10:30 – 11:30	SPECIALIFE (ΜΑΡΟΥ)	PILATES (ΜΙΑΤΑ)		PILATES (ANNA)	YOGA (ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ) 10:30 – 12:00		
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) 17:00 – 18:30		
17:30 – 18:30	TOTALIFE (ΣΤΕΛΙΟΣ)	SPECIALIFE (ΓΡΗΓΟΡΗΣ)	TOTALCARDIO (ΕΥΑ)	LIFEBARS (ΖΑΧΟΣ)			
18:30 – 19:30	LIFEKICK (ΕΥΑ)	PILATES (ANNA)	SPECIALIFE (ΜΙΑΤΑ)	PILATES (ANNA)	POWERKICK (ΕΥΑ)		
19:30 – 20:30	PILATES (ΜΙΑΤΑ) 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) AERIAL YOGA (ΑΘΗΝΑ)	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 facebook: lifefitcenter

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