ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ LIFE FITNESS CENTER ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΑ 29 ΙΟΥΛΙΟΥ 2019 - 2 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2019

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
8:30 – 9:30							
9:30 – 10:30	PILATES (ΜΙΛΤΑ)	SPECIALIFE (ΕΥΑ)	LIFEBARS (ΘΟΔΩΡΗΣ)	TOTALIFE (ΣΤΕΛΙΟΣ)			
10:30 – 11:30		PILATES (ΜΙΛΤΑ)		PILATES (ΑΝΝΑ)			
11:30 – 12:30							
15:30 – 16:30							
17:00 – 17:30					YOGA (ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ) 17:00 – 18:30		
17:30 – 18:30	TOTALIFE (ΣΤΕΛΙΟΣ)	SPECIALIFE (ΑΓΓΕΛΙΚΗ)	TOTALCARDIO (ΕΥΑ)				
18:30 – 19:30	LIFEKICK (ΕΥΑ)	PILATES (ΑΝΝΑ)	SPECIALIFE (ΣΟΦΙΑ)	PILATES (ΑΝΝΑ)	SPECIALIFE (ΑΓΓΕΛΙΚΗ)		
19:30 – 20:30	PILATES (ΜΙΛΤΑ)	LIFEBARS (ΘΟΔΩΡΗΣ) LIFECYCLE (ΖΑΧΟΣ)	LIFEBARS (ΘΟΔΩΡΗΣ) LIFECYCLE (ΣΤΕΛΙΟΣ)	TOTALCARDIO (ΑΓΓΕΛΙΚΗ) LIFECYCLE (ΣΟΦΙΑ)	LIFEPOWER (ΘΟΔΩΡΗΣ)		
20:30 – 21:30	CROSSTRAINING (ΘΟΔΩΡΗΣ)	INTERVAL/TABATA (ΘΟΔΩΡΗΣ) TRX (ΣΤΕΛΙΟΣ)	YOGA (ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ) TRX (ΘΟΔΩΡΗΣ)	SPECIALIFE (ΕΥΑ)	CROSSFIT (ΓΙΩΡΓΟΣ)		
21:30 – 22:30	ZUMBA (ΣΩΤΗΡΗΣ)	CROSSFIT (ΓΙΩΡΓΟΣ)	ZUMBA (ΣΩΤΗΡΗΣ)	CROSSFIT (ΓΙΩΡΓΟΣ)			

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

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου:
Δευτ-Παρ:7:30 – 00:30, Σάββατο: 09:00 – 17:00, Κυριακή ΚΛΕΙΣΤΑ (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

ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Lifebars/LifePower: Δυναμικό πρόγραμμα με μπάρες
Dynamic program with bars



Specialife: Πόδια κοιλιά
Legs & abs

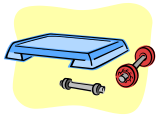


Totallife: Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης για όλο το σώμα
Muscular development program for the whole body

Interval: Συνδυασμός αερόβιας και δυναμικής προπόνησης
Combination of aerobic & dynamic exercises



Steplife: Αερόβιο πρόγραμμα με step
Step aerobics



Pilates: Κινήσεις ευλυγισίας & αυτοσυγκέντρωσης
Flexibility & concentration routine



Yoga: Μάθημα ενδυνάμωσης & αυτοσυγκέντρωσης



Crosstraining: Κυκλική προπόνηση σε σταθμούς για όλο το σώμα
Circular total body workout

TotalCardiolife: Αερόβιο πρόγραμμα με εμβόλιμες δυναμικές ασκήσεις
Aerobics program with dynamic exercises



Superlife: Αερόβιο πρόγραμμα για προχωρημένους
Advanced aerobics routine



Lifekick: Συνδυασμός πολεμικών τεχνών και αερόβιας άσκησης
TAE BO





LifeAbs: Κοιλιακοί
Abdominal exercises



ZUMBA:Συνδυασμός όλων των ειδών χορού σε αερόβιο πρόγραμμα
Dance



LIFECYCLE: Αερόβιο μάθημα με ποδήλατο
45’ aerobic workout



Cross fit: Κυκλική προπόνηση σε σταθμούς με βάση το χρόνο ή τις επαναλήψεις. Boot camp training



TRX: Δυναμικό πρόγραμμα με ιμάντες αιώρησης

Oxygen-Kettlebell: Εκγύμναση όλου του σώματος με Kettlebells σε συνδυασμό με αερόβιο