

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ LIFE FITNESS CENTER

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
8:30 – 9:30	TOTALIFE (ΣΤΕΛΙΟΣ)	YOGA (ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ)	SPECIALIFE (ΑΓΓΕΛΙΚΗ)		LIFEBARS (ΘΟΔΩΡΗΣ)		
9:30 – 10:30	PILATES (ΜΙΛΤΑ) TRX (ΧΡΗΣΤΟΣ)	SPECIALIFE (ΕΥΑ)	LIFEBARS (ΓΡΗΓΟΡΗΣ)	TOTALIFE (ΣΤΕΛΙΟΣ)	TOTALCARDIO (ΜΙΛΤΑ)		
10:30 – 11:30	SPECIALIFE (ΑΓΓΕΛΙΚΗ)	PILATES (ΜΙΛΤΑ)		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)		
17:30 – 18:30	TOTALIFE (ΣΤΕΛΙΟΣ)	SPECIALIFE (ΓΡΗΓΟΡΗΣ)	TOTALCARDIO (ΕΥΑ)	LIFEBARS (ΖΑΧΟΣ)	17:00 – 18:30		
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) AERIAL (ΠΟΠΗ)	STEPLIFE (ΣΑΚΗΣ) TRX (ΕΥΑ) LIFECYCLE (ΓΡΗΓΟΡΗΣ)	LIFEPOWER (ΣΑΚΗΣ) AERIAL (ΠΟΠΗ)		
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)	ZUMBA (ΣΩΤΗΡΗΣ)		

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€

Κόστος μαθημάτων AERIAL 5€/μάθημα ή κάρτα 10 μαθημάτων με 40€

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου:

Δευτ-Παρ:7:30 – 00:30, Σάββατο: 10:00 – 22:00, Κυριακή 17:00 – 22:00 (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

ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

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



Specialife: Πόδια κοιλιά
Legs & abs

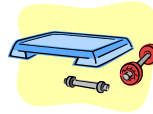


Totallife: Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης για όλο το σώμα
Muscular development program for the whole body

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