

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΙΘΟΥΣΑΣ LIFE FITNESS CENTER ΑΠΟ 9 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ – 15 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2019**

<b>ΩΡΑ</b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
8:30 – 9:30							
9:30 – 10:30	<b>PILATES</b> (ΜΙΛΤΑ)	<b>SPECIALIFE</b> (ΕΥΑ)	<b>LIFEBARS</b> ( ΓΡΗΓΟΡΗΣ )	<b>TOTALIFE</b> ( ΣΟΦΙΑ )			
10:30 – 11:30		<b>PILATES</b> (ΜΙΛΤΑ)		<b>PILATES</b> (ANNA)			
11:30 – 12:30						<b>ZUMBA</b> ( ΣΩΤΗΡΗΣ )	
15:30 – 16:30							
17:00 – 17:30							
17:30 – 18:30	<b>TOTALIFE</b> ( ΑΓΓΕΛΙΚΗ )	<b>SPECIALIFE</b> ( ΛΥΓΕΡΗ )					
18:30 – 19:30	<b>LIFEKICK</b> ( ΕΥΑ )	<b>PILATES</b> ( ANNA )	<b>TOTAL CARDIO</b> ( ΕΥΑ )	<b>PILATES</b> ( ANNA )	<b>TOTALIFE</b> (ΕΥΑ)		
19:30 – 20:30	<b>PILATES</b> ( ΜΙΛΤΑ ) <b>LIFECYCLE</b> ( ΖΑΧΟΣ )	<b>LIFEBARS</b> ( ΓΡΗΓΟΡΗΣ ) <b>LIFECYCLE</b> (ΝΤΕΝΙΣ)	<b>SUPERLIFE</b> (ΣΑΚΗΣ) <b>LIFECYCLE</b> ( ΓΙΩΡΓΟΣ )	<b>STEPLIFE</b> (ΣΑΚΗΣ) <b>LIFECYCLE</b> (ΓΡΗΓΟΡΗΣ)	<b>LIFEPOWER</b> ( ΣΑΚΗΣ )		
20:30 – 21:30	<b>CROSSTRAINING</b> ( ΓΡΗΓΟΡΗΣ )	<b>TOTALIFE</b> (ΣΟΦΙΑ) <b>TRX</b> ( ΓΡΗΓΟΡΗΣ )	<b>YOGA</b> ( ΑΛΛΕΞΑΝΔΡΑ ) <b>TRX</b> ( ΓΡΗΓΟΡΗΣ )	<b>SPECIALIFE</b> ( ΕΥΑ )	<b>CROSSFIT</b> ( ΓΡΗΓΟΡΗΣ )		
21:30 – 22:30	<b>ZUMBA</b> ( ΣΩΤΗΡΗΣ )	<b>CROSSFIT</b> ( ΓΙΩΡΓΟΣ )	<b>ZUMBA</b> ( ΣΩΤΗΡΗΣ )	<b>CROSSFIT</b> ( ΓΡΗΓΟΡΗΣ )			

**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: 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](http://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

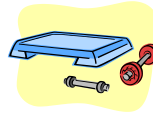


**Totallife:** Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης για όλο το σώμα  
Muscular development program for the whole body

**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