

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00 - 10:00	PILATES Αυγερινός	LES MILLS BODYPUMP Δέσποινα	INTERVAL Αυγερινός	PERFECT ABS & LEGS Δέσποινα	BODY CONDITIONING Σπύρος	
10:00 - 11:00	INTERVAL Αυγερινός	YOGA Κατερίνα Λ.	PILATES Αυγερινός	LES MILLS BODYPUMP Δέσποινα	BODY BOUNCE Αρχοντούλα	INTERVAL Αυγερινός
11:00 - 12:00			ZUMBA Σάββας			PERFECT ABS & LEGS Αυγερινός
12:00 - 13:00						ZUMBA Μενέλαος
13:00 - 14:00						KRAV MAGA (P) Σόνια
16:00 - 17:00			YOGA Ιωάννα			
17:00 - 18:00	INTERVAL Αυγερινός	PILATES Σπύρος	BODY CONDITIONING Ιωάννα	LES MILLS CXWORX Ιωάννα	YOGA Κατερίνα Λ.	INTERVAL Δέσποινα
18:00 - 19:00	DANCE STEP Ιωάννα	LES MILLS CXWORX Ιωάννα	PILATES Αλεξάνδρα	DANCE STEP Θάλεια	LES MILLS BODYPUMP Σόνια	
19:00 - 20:00	BODY CONDITIONING Ιωάννα	DANCE AEROBIC Σπύρος	BODY BOUNCE Αρχοντούλα	BODY CONDITIONING Θάλεια	LES MILLS CXWORX Σόνια	19:00 - 20:30 ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ Κατερίνα Π.
20:00 - 21:00	YOGA Κατερίνα Λ.	BODY CONDITIONING Σπύρος	LES MILLS BODYPUMP Δέσποινα	BODY BOUNCE Αρχοντούλα	ZUMBA Μενέλαος	
21:00 - 22:00	PILATES Αλεξάνδρα	ZUMBA Μενέλαος	ZUMBA Μενέλαος	PERFECT ABS & LEGS Κατερίνα Π.	KICK BOXING Βασίλης	
22:00 - 23:00	KICK BOXING Βασίλης	KRAV MAGA (P) Σόνια	KRAV MAGA (P) Σόνια	KICK BOXING Βασίλης		

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:00 - 23:30 / ΣΑΒΒΑΤΟ 08:00 - 22:00 / ΚΥΡΙΑΚΗ 17:00 - 21:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 173 / T. +30 2130 296368 / drapetsona@alterlife.gr

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑ

www.alterlife.gr