

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - THE ORBIT

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:00 - 09:00		PILATES Γιώργος Δ.		ABS & LEGS Κατερίνα Ζ.			
09:00 - 10:00	AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC		
	LES MILLS BODYPUMP Κατερίνα	BODY CONDITIONING Γιώργος Δ.	PILATES Λία	BODY BOUNCE Κατερίνα Ζ.	INTERVAL Γιώργος Δ.		
10:00 - 11:00	PILATES Κατερίνα		BODY CONDITIONING Λία	YOGA Λεονταρίτου	PILATES Γιώργος Δ.	LES MILLS BODYPUMP Βασιλάκης Μ.	PILATES Γιώργος Δ.
11:00 - 12:00						ABS & LEGS Βασιλάκης Μ.	INTERVAL Γιώργος Δ.
16:00 - 17:00		PILATES Κατερίνα Ζ.				KICK BOXING BY FIGHT CLUB	
17:00 - 18:00	BODY CONDITIONING Κατερίνα Μ.	LES MILLS BODYPUMP Κατερίνα Ζ.	LES MILLS BODYPUMP Βασιλάκης Μ.	ZUMBA Ειρήνη Τ.	ZUMBA Ειρήνη Τ.		
18:00 - 19:00	AQUA AEROBIC	AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC			
	PILATES Κατερίνα Μ.	INTERVAL Μαρί	PILATES Κατερίνα Μ.	PILATES Λία	LES MILLS BODYPUMP Γιώργος Π.		
19:00 - 20:00	AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC				
	DANCE AEROBIC Τίμος	YOGA Μαρί	ABS & LEGS Λία	BODY CONDITIONING Λία	PILATES Γιώργος Π.		
20:00 - 21:00	BODY CONDITIONING Τίμος	BODY CONDITIONING Λία	ZUMBA Ειρήνη Τ.	INTERVAL Μαρί	BODY BOUNCE Κατερίνα Ζ.		
21:00 - 22:00		PILATES Λία	YOGA Λεονταρίτου	YOGA Μαρί			
22:00 - 23:00		KICK BOXING BY FIGHT CLUB		KICK BOXING BY FIGHT CLUB			

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07:00 - 24:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 09:00 - 22:00 / ΚΥΡΙΑΚΗ 10:00 - 19:00

ALTERLIFE ABSOLUTE THE ORBIT ΛΕΩΦ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 115 - ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ / Τ. +30 210 6927132 / orbit@alterlife.gr

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

THE ORBIT

www.alterlife.gr