

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΝΕΟ ΦΑΛΗΡΟ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 - 09:50	<b>BODY CONDITIONING</b> Κατερίνα Κ.	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Έλενα	<b>LES MILLS CXWORX</b> Ιωάννα	<b>PILATES</b> Έλενα	<b>ZUMBA</b> Σάββας	<b>BODY CONDITIONING</b> Έφφ	
10:00 - 10:50	<b>PILATES</b> Κατερίνα Κ.	<b>ABS &amp; LEGS</b> Έλενα	<b>YOGA</b> Ιωάννα	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Έλενα	<b>YOGA</b> Κατερίνα Λ.	<b>ZUMBA</b> Σάββας	<b>INTERVAL</b> Έφφ
11:00 - 11:50							<b>ABS &amp; LEGS</b> Έφφ
15:00 - 15:50		<b>PILATES</b> Ιωάννα					
16:00 - 16:50	<b>LES MILLS CXWORX</b> Ιωάννα	<b>INTERVAL</b> Ιωάννα	<b>YOGA</b> Κατερίνα Κ.				
17:00 - 17:50	<b>PILATES</b> Μόρφω	<b>ABS &amp; LEGS</b> Αυγερινός	<b>INTERVAL</b> Αυγερινός	<b>ABS &amp; LEGS</b> Αυγερινός	<b>PILATES</b> Μόρφω	<b>ABS &amp; LEGS</b> Έφφ	
18:00 - 18:50	<b>BODY CONDITIONING</b> Μόρφω	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Αυγερινός	<b>PILATES</b> Κατερίνα Κ.	<b>ZUMBA</b> Σάββας	<b>BODY CONDITIONING</b> Μόρφω	<b>INTERVAL</b> Έφφ	
19:00 - 19:50	<b>BODY BOUNCE</b> Γιάννης	<b>BODY CONDITIONING</b> Στέλλα	<b>BODY BOUNCE</b> Γιάννης	<b>PILATES</b> Έλενα	<b>DANCE AEROBIC</b> Έλενα		
20:00 - 20:50	<b>ZUMBA</b> Σάββας	<b>DANCE AEROBIC</b> Στέλλα	<b>LES MILLS CXWORX</b> Ιωάννα	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Ιωάννα	<b>INTERVAL</b> Αυγερινός		
21:00 - 21:50	<b>YOGA (21:30)</b> Κατερίνα Λ.	<b>PILATES</b> Κατερίνα Κ.	<b>ZUMBA</b> Σάββας	<b>YOGA</b> Ιωάννα			

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

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

ALTERLIFE ABSOLUTE ΝΕΟ ΦΑΛΗΡΟ ΣΤΑΔΙΟ ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗ -- ΘΥΡΑ 15-17 / Τ. +30 210 483 7500 / neofaliro@alterlife.gr

**ALTERLIFE**  
FITNESS EXCELLENCE

**ABSOLUTE**

ΝΕΟ ΦΑΛΗΡΟ

[www.alterlife.gr](http://www.alterlife.gr)