

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΛΑΡΙΣΑ ΦΙΛΙΠΠΟΥΠΟΛΗ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10:00 - 11:00	PILATES	TOTAL WORKOUT	PILATES	TOTAL WORKOUT	ABS & LEGS	
17:00 - 18:00	BARS	BURNOUT	BAND CHALLENGE	YOGA		
18:00 - 19:00	ZUMBA	ZUMBA	BARS	FITBALL TRAINING	CORE & CARDIO	
19:00 - 20:00	PILATES	CORE & CARDIO	YOGA	PILATES	PILATES	
20:00 - 21:00	HIPS & CARDIO	PILATES	TABATA	ZUMBA		
21:00 - 22:00	YOGA					

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:00 - 23:30 / ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00 - 20:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΛΑΡΙΣΑ - ΦΙΛΙΠΠΟΥΠΟΛΗ

ΑΓΧΙΑΛΟΥ 4 (ΕΜΠ.ΚΕΝΤΡΟ ΓΑΙΑ) / Τ. +30 2410 627300 / absolutelarissa@alterlife.gr

**ALTERLIFE**  
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΛΑΡΙΣΑ

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

# GROUP FITNESS / LET'S GO FOR IT!

ΤΑ GROUP FITNESS ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΚΑΘ'ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΕΤΟΥΣ  
ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΕΟΡΤΩΝ & ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ - ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΑΝΑΛΟΓΑ.

**ALTERLIFE**  
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΛΑΡΙΣΣΑ

## ΑΕΡΟΒΙΑ

### CORE & CARDIO

Συνδυασμός αεροβικής προπόνησης και ασκήσεων ενδυνάμωσης του κορμού. Έντονη προπόνηση με επίκεντρο τον πυρήνα του σώματος

### HIPS & CARDIO

Συνδυαστική προπόνηση γλουτών και αεροβικής άσκησης. Είναι διαλλειματική προπόνηση υψηλής έντασης, ιδανική για το γυναικείο φύλλο.

### ZUMBA

Ο πιο ευχάριστος τρόπος να γυμναστείτε και να κάψετε θερμίδες συνδυάζοντας αεροβικές ασκήσεις με latin ρυθμούς.

## ΔΥΝΑΜΙΚΑ

### BARS

Πρόγραμμα ενδυνάμωσης για όλο το σώμα με μπάρες. Όσοι αγαπούν την σκληρή προπόνηση και θέλουν να βελτιώσουν την μυϊκή τους δύναμη, σίγουρα βρήκαν το μάθημα τους.

### TABATA

Υψηλής έντασης διαλλειματική προπόνηση βασισμένη στην μέθοδο TABATA. Η προπόνηση προσφέρει έντονες εναλλαγές με ασκήσεις για όλο το σώμα.

### TOTAL WORKOUT

Το απόλυτο πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης. Περιλαμβάνει ασκήσεις για όλες τις μυϊκές ομάδες με διαφορετικό εξοπλισμό. Απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα ασκούμενων.

### BURNOUT

Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης για όλο το σώμα χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος και ειδικό εξοπλισμό (λάστιχα, βαράκια, mini balls).

### BAND CHALLENGE

Full body προπόνηση με την βοήθεια ειδικών λαστιχών με στόχο την εκγύμναση όλου του σώματος.

## ΕΙΔΙΚΑ

### YOGA

Πρόκειται για μία δυναμική μορφή που βασίζεται κυρίως στο συγχρονισμό των αναπνοών και κινήσεων. Ενεργοποιεί και το αερόβιο κομμάτι της άσκησης και ταυτόχρονα ενδυναμώνει όλες τις μυϊκές σας ομάδες.

### PILATES MAT

Η πιο διαδεδομένη μέθοδος άσκησης για όλους με έμφαση την περιοχή του κορμού. Αποκτούμε ευλυγισία, συμμετρική στάση σώματος, δυναμώνουμε τους κοιλιακούς και σταθεροποιούμε την σπονδυλική μας στήλη.

### ABS & LEGS

Συνδυάζει αποκλειστικά ασκήσεις για κοιλιακούς, ραχιαίους και ασκήσεις για τα πόδια. Ιδανικό για γυναίκες.

### FITBALL TRAINING

Πρόγραμμα ασκήσεων με μπάλες fitball, το οποίο προάγει την ισορροπία, τον συντονισμό και την ενδυνάμωση του κορμού.