

# GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΧΑΪΔΑΡΙ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 - 10:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Τόλης	<b>BODY CONDITIONING</b> Σπύρος	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Τόλης	<b>PILATES</b> Γιώργος	<b>PILATES</b> Σοφία		
10:00 - 11:00	<b>YOGA</b> Σοφία	<b>PILATES</b> Σπύρος	<b>YOGA</b> Σοφία	<b>INTERVAL</b> Γιώργος	<b>ZUMBA</b> Ανδρονίκη		
11:00 - 12:00						<b>SPINNING*</b> Μάνος	
12:00 - 13:00						<b>ZUMBA</b> Σάββας	
17:00 - 18:00	<b>PILATES</b> Σπύρος	<b>BODY CONDITIONING</b> Τίμος	<b>BODY CONDITIONING</b> Σπύρος	<b>PILATES</b> Γιώργος	<b>PERFECT ABS &amp; LEGS</b> Σοφία	<b>PILATES</b> Λευτέρης	
18:00 - 19:00	<b>TABATA</b> Στέλλα	<b>TAE BO</b> Τίμος	<b>PILATES</b> Νικόλ	<b>BODY BOUNCE</b> Κατερίνα	<b>PILATES</b> Σοφία		
19:00 - 20:00	<b>BODY CONDITIONING</b> Στέλλα	<b>BODY BOUNCE</b> Κατερίνα <b>SPINNING*</b> Ράνια	<b>INTERVAL</b> Στέλλα <b>SPINNING*</b> Βαρβάρα	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Σόνια	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Μάνος		
20:00 - 21:00	<b>SPINNING*</b> Βαρβάρα <b>ZUMBA</b> Χριστίνα	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Κατερίνα	<b>PILATES</b> Στέλλα	<b>SPINNING*</b> Βαρβάρα <b>ZUMBA</b> Σάββας	<b>YOGA</b> Χριστίνα <b>SPINNING*</b> Μάνος		
21:00 - 22:00	<b>YOGA</b> Χριστίνα	<b>PILATES</b> Όλγα	<b>ANIMAL MOVEMENT</b> Χριστίνα	<b>YOGA</b> Χριστίνα			
22:00 - 23:00	<b>KICK BOXING FIGHT CLUB ELITE TEAM</b> Λευτέρης	<b>KICK BOXING FIGHT CLUB ELITE TEAM</b> Λευτέρης		<b>KICK BOXING FIGHT CLUB ELITE TEAM</b> Λευτέρης			

\*SPINNING: Προσωρινά θα πραγματοποιείται στον χώρο της πισίνας

## ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:00 - 23:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 09:00 - 21:00 / ΚΥΡΙΑΚΗ 11:00 - 14:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΧΑΪΔΑΡΙ Λ. ΑΘΗΝΩΝ 336 / Τ. +30 210 5324454 / chaidari@alterlife.gr

**ALTERLIFE**  
FITNESS EXCELLENCE

**ABSOLUTE**

ΧΑΪΔΑΡΙ

[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**

ΧΑΪΔΑΡΙ

## ΑΕΡΟΒΙΑ

### BODY BOUNCE

Αναπήδηση και καύση θερμίδων πέρα από κάθε όριο. Η NASA αναφέρει ότι με την προπόνηση σε τραμπολίνο καις 70% περισσότερες θερμίδες από την προπόνηση σε διάδρομο και έχεις 60% λιγότερους κραδασμούς.

### ZUMBA

Για πρώτη φορά... ο χορός έγινε μόδα! Ο πιο ευχάριστος και παράλληλα δραστικός τρόπος για να γυμναστείτε και να κάψετε θερμίδες συνδυάζοντας αεροβικές ασκήσεις με latin ρυθμούς! Η ZUMBA® Fitness έχει κατακλύσει τα γυμναστήρια και τις σχολές χορού όλου του κόσμου.

### SPINNING

Αερόβια και αναερόβια διαλειμματική και συνεχόμενη προπόνηση πάνω σε στατικό ποδήλατο με στόχο την ανάπτυξη της φυσικής.

### TAE BO

Ένας συνδυασμός πυγμαχίας Tae Kwon Do και ασκήσεων αεροβικής, οι οποίες πραγματοποιούνται με τη βοήθεια ειδικού εκπαιδευτή. Ο απώτερος στόχος είναι η σωματική και ψυχική ευεξία.

## ΔΥΝΑΜΙΚΑ

### BODY CONDITIONING

Ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης για όλο το σώμα χρησιμοποιώντας το ίδιο σας το σώμα αλλά και επιπλέον φορητά όργανα (λάστιχα - βαράκια - mini balls).

### KICK BOXING BY FIGHT CLUB

Μαχητικό άθλημα που συνδυάζει πυγμαχία και λακτίσματα. Λειτουργεί ως μηχανισμός προπόνησης και αυτοάμυνας καθώς γυμνάζει όλο το σώμα κινητοποιώντας πολλές αρθρώσεις και μεγάλες μυϊκές ομάδες.

### LES MILLS BODYPUMP

Το δημοφιλέστερο πρόγραμμα παγκοσμίως που συνδυάζει τα ελευθέρα βάρη για τη μείωση του σωματικού λίπους, τη μυϊκή ενδυνάμωση και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης σε σύντομο χρονικό διάστημα! Χρησιμοποιώντας χαμηλά προς μεσαία κιλά αλλά και υψηλό αριθμό επαναλήψεων, το BODYPUMP™ προσφέρει μία ολοκληρωμένη προπόνηση για όλο το σώμα κατά την οποία επιτυγχάνεται η απώλεια έως και 540 θερμίδων.

### INTERVAL

Η ώρα της διαλειμματικής προπόνησης. Αερόβια άσκηση εναλλάσσεται με ασκήσεις ενδυνάμωσης. Δυναμικό και αερόβιο μαζί. Ένα μάθημα διαφορετικό, αλλά και ταυτόχρονα απλό. Συστήνεται σε όσους αναζητούν περισσότερη ένταση στα δυναμικά προγράμματα.

### TABATA

Διαλειμματική προπόνηση όπου περίοδοι έντονης άσκησης εναλλάσσονται με σύντομες περιόδους ξεκούρασης με αποτέλεσμα την απόκτηση καλής φυσικής κατάστασης και την ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος.

### PERFECT ABS & LEGS

Το πρόγραμμα για την αποκλειστική ενδυνάμωση των κοιλιακών και των ποδιών. Για όσους και όσες... θέλουν λεπτή μέση και καλλίγραμμα πόδια.

## ΕΙΔΙΚΑ

### YOGA

Η νέα τάση που όμως έχει τις ρίζες της στο παρελθόν και στη φιλοσοφία της Ανατολής. Εναλλακτικό πρόγραμμα, εναλλακτική άσκηση σε ένα διαφορετικό τελείως μάθημα..

### PILATES MAT

Η φημισμένη και πολυσυζητημένη μέθοδος άσκησης για όλους με έμφαση στην περιοχή της λεκάνης. Δοκιμάστε να ενδυναμώσετε το σώμα σας με διαφορετικό τρόπο...

### ANIMAL MOVEMENT

Έχει ως πρωταρχικό στόχο να μας ξανα-εκπαιδεύσει στα βασικά μοτίβα κίνησης στη φυσική δραστηριότητα που έχουμε ξεχάσει λόγω της σύγχρονης καθημερινότητας. Το ανθρώπινο σώμα είναι μια σύνθετη μηχανή με απεριόριστες δυνατότητες. Έλα να τα μάθουμε μαζί.