

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΦΑΡΣΑΛΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10:00 - 11:00					ABS & LEGS	
17:00 - 18:00		ABS & LEGS		AEROBIC / STEP	TABATA	
18:00 - 19:00		INTERVAL		ABS & LEGS		

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:00 - 23:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00 - 21:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΦΑΡΣΑΛΑ

ΜΑΡΙΝΟΥ ΑΝΤΥΠΑ & ΑΝΩΝΥΜΟΥ 16 / Τ. +30 24910 25542 / farsala@alterlife.gr

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΦΑΡΣΑΛΑ

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.



ΔΥΝΑΜΙΚΑ

INTERVAL

Υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση με στόχο την έντονη λιποδιάλυση και τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας.

TABATA

Σύντομες περίοδοι άσκησης 20sec ακολουθούνται από μικρά διαλείμματα των 10sec με στόχο τη βελτίωση της δύναμης, της αντοχής και της ταχύτητας.

ABS & LEGS

Δυναμικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης επικεντρωμένο στην περιοχή των κοιλιακών και των γλουτών.

ΑΕΡΟΒΙΑ

AEROBIC / STEP

Αερόβια προπόνηση με στόχο την καύση λίπους και τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας.