

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00 - 10:00		<b>AERO - CORE</b> Νεκτάριος	<b>ABS &amp; LEGS</b> Μαίρη	<b>AERO - CORE</b> Νεκτάριος		
17:00 - 18:00	<b>ΣΟΥΗΔΙΚΗ</b> Στέλλα	<b>PILATES MAT</b> Ειρήνη	<b>AEROBIC</b> Εύη	<b>ABS &amp; LEGS</b> Στέλλα	<b>AEROBIC</b> Εύη	
18:00 - 19:00	<b>P90X</b> Ελεάννα	<b>ΣΟΥΗΔΙΚΗ</b> Στέλλα	<b>CROSS TRAINING</b> Νεκτάριος	<b>TRX</b> Ελεάννα	<b>PILATES MAT</b> Ελεάννα	
19:00 - 20:00	<b>CARDIO</b> Νεκτάριος	<b>AEROBIC</b> Εύη	<b>TAE - BO</b> Νεκτάριος	<b>BODY POWER</b> Μαίρη	<b>STEP (CARDIO)</b> Νεκτάριος	
20:00 - 21:00	<b>STRONG</b> Αλέξης - Νεκτάριος	<b>TRX</b> Στέλλα	<b>STRONG</b> Αλέξης - Νεκτάριος	<b>PILATES MAT</b> Ελεάννα	<b>TRX</b> Νεκτάριος	

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:00 - 23:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 11:00 - 20:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ ΖΩΣΙΜΑΔΩΝ 8 / Τ. +30 26650 28162 / igoumenitsa@alterlife.gr

**ALTERLIFE**  
FITNESS EXCELLENCE

**ABSOLUTE**

ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ

[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**

ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ

## ΑΕΡΟΒΙΑ

### AEROBIC

Είναι μια μορφή οργανωμένης αερόβιας άσκησης που εκτελείται με το ρυθμό της μουσικής, με στόχο την αύξηση του καρδιακού παλμού.

### TAE BO

Είναι μια δυναμική μορφή αερόβιας γυμναστικής που συνδυάζει κινήσεις από πολεμικές τέχνες με χορό και μουσική και αποσκοπεί στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της νευρομυϊκής συναρμογής.

### CARDIO

Είναι χορογραφημένη αερόβια άσκηση που συνδυάζει βήματα από διάφορα είδη χορού (latin, Hip hop κ.α).

### STEP (CARDIO)

Είναι χορογραφημένη αερόβια άσκηση με την χρήση step.

### AERO-CORE

Είναι ένα πρόγραμμα που περιέχει αερόβια άσκηση και απλές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης του κορμού.

## ΔΥΝΑΜΙΚΑ

### ABS & LEGS

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

### CROSS TRAINING

ΕΕίναι μια μέθοδος προπόνησης με απαιτητικές πολυαρθρικές κινήσεις σε συνδυασμό με αεροβικές ασκήσεις, εκτελεσμένες σε υψηλή ένταση. Οι ασκήσεις μιμούνται καθημερινές, λειτουργικές κινήσεις, καθώς & ασκήσεις που χρησιμοποιούνται σε αθλήματα όπως η ενόργανη, η άρση βαρών, ο στίβος. Στόχο έχει όχι απλά την εκγύμναση μυϊκών ομάδων αλλά και την ανάπτυξη κάποιων φυσικών δεξιοτήτων που βοηθούν τον άνθρωπο στην βελτίωση της καθημερινότητά του.

### TRX

Είναι μια ειδική μέθοδος προπόνησης με ιμάντες. Οι μεταβαλλόμενες ασκήσεις και οι εναλλαγές του βαθμού δυσκολίας ενισχύουν την ενδυνάμωση όλων των μυϊκών ομάδων, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης και ισχύος, την μυϊκή αντοχή και στην απώλεια λίπους.

### STRONG

Είναι ένα δυναμικό πρόγραμμα με μπάρες και πλειομετρικές ασκήσεις με στόχο την μυϊκή ενδυνάμωση και την βελτίωση γενικής φυσικής κατάστασης.

### BODY POWER

Είναι ένα δυναμικό πρόγραμμα με ασκήσεις που εκτελούνται σε υψηλή ένταση και σκοπό έχει την μυϊκή ενδυνάμωση και την βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης.

### P90X

Ιδιαίτερα δυναμικό πρόγραμμα με ασκήσεις όλων των «τύπων» που γίνονται χωρίς χρονική παύση ενδιάμεσα (HIIT). Στόχος του είναι να σε προκαλεσει να ανεβασεις το επίπεδο της γενικής φυσικής καταστασης και αντοχής σου.

## ΕΙΔΙΚΑ

### PILATES MAT

Είναι ασκήσεις στο έδαφος χωρίς αντίσταση και έχει ως στόχο την μυϊκή ενδυνάμωση σε όλο το σώμα. Δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην ενδυνάμωση κοιλιακών αλλά και πλάτης απαλλάσσοντας έτσι από τους πόνους στην περιοχή της μέσης και του αυχένα. Στοχεύει στη βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.

### ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Περιλαμβάνει ασκήσεις που γυμνάζουν όλες τις μυϊκές ομάδες του σώματος. Στόχο έχει την μυϊκή ενδυνάμωση και την βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης.