

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

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 - 09:50	BODY CONDITIONING Σπύρος	LES MILLS BODYPUMP Έλενα	INTERVAL Ιωάννα	PILATES Έλενα	YOGA Κατερίνα		
10:00 - 10:50	PILATES Σπύρος	PERFECT ABS & LEGS Έλενα	YOGA Ιωάννα	LES MILLS BODYPUMP Έλενα	ZUMBA Αλέξης	BODY BOUNCE Κατερίνα Ζ.	
11:00 - 11:50						LES MILLS BODYPUMP Κατερίνα Ζ.	INTERVAL Σπύρος
12:00 - 12:50						ZUMBA Εύα	PILATES Σπύρος
15:00 - 15:50		PILATES Έλενα					
16:00 - 16:50	PERFECT ABS & LEGS Ευγενία	INTERVAL Έλενα	YOGA Κατερίνα				
17:00 - 17:50	PILATES Μόρφω	YOGA Κατερίνα	ULTIMATE Αυγερινός	PERFECT ABS & LEGS Αυγερινός	PILATES Γιώργος	INTERVAL Γιώργος	
18:00 - 18:50	BODY CONDITIONING Μόρφω	DANCE AEROBIC Ιωάννα	PILATES Κατερίνα	ZUMBA Μενέλαος	BODY CONDITIONING Γιώργος	PILATES Γιώργος	
19:00 - 19:50	ZUMBA Μενέλαος	LES MILLS BODYPUMP Ιωάννα	PERFECT ABS & LEGS Γιώργος	BODY BOUNCE Γιάννης	DANCE AEROBIC Στέλλα		
20:00 - 20:50	BODY BOUNCE Γιάννης	PILATES Στέλλα	BODY BOUNCE Κατερίνα Ζ.	LES MILLS BODYPUMP Ιωάννα	INTERVAL Στέλλα		
21:00 - 21:50	YOGA Κατερίνα	BODY CONDITIONING Στέλλα	ZUMBA Εύα	YOGA 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

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

ΝΕΟ ΦΑΛΗΡΟ

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.

DANCE AEROBIC

για όσους επιθυμούν την πιο χορευτική έκδοση του Aerobic. Η νέα τάση στα πόδια σας... dance-dance-dance!

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...

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).

PERFECT ABS & LEGS

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

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.

ULTIMATE

45' 'ΑΠΟΛΥΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ'. Προπόνηση εναλλασσόμενη μεταξύ καρδιοαναπνευστικής και δυναμικής άσκησης για όλο το σώμα χωρίς διάλειμμα!

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.