

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10:00 - 11:00	<b>AEROBIC SHAPE UP</b> Τζέην	<b>TABATA</b> Αφροδίτη	<b>AEROBIC SHAPE UP</b> Τζέην	<b>CROSS TRAINING</b> Ηλίας	<b>PILATES</b> Αντζελίνα	
17:00 - 18:00	<b>I.M.A. FITNESS</b> Αφροδίτη	<b>HIPS &amp; ABS</b> Τζέην	<b>CROSS TRAINING</b> Ηλίας			<b>17:30 - 18:30</b> <b>HIPS &amp; ABS</b> Αφροδίτη / Τζέην
18:00 - 19:00	<b>CROSS TRAINING</b> Ηλίας	<b>TABATA</b> Αφροδίτη	<b>MIX AEROBIC</b> Έλενα	<b>TRX*</b> Ηλίας	<b>HIPS &amp; ABS</b> Τζέην	
19:00 - 20:00	<b>MIX AEROBIC</b> Έλενα	<b>TRX*</b> Ηλίας	<b>TRX*</b> Ηλίας	<b>I.M.A FITNESS</b> Αφροδίτη	<b>AEROBIC</b> Τζέην	
20:00 - 21:00	<b>HIPS &amp; ABS</b> Τζέην	<b>I.M.A FITNESS</b> Αφροδίτη	<b>TABATA</b> Αφροδίτη	<b>PILATES</b> Αντζελίνα	<b>YOGILATES</b> Αφροδίτη	
21:00 - 22:00	<b>PILATES</b> Αντζελίνα	<b>PILATES</b> Τζέην	<b>PILATES</b> Αντζελίνα	<b>HIPS &amp; ABS</b> Τζέην		

\* Το TRX (ιμάντες αιώρησης) προσφέρεται με επιπλέον χρέωση και κατόπιν προγραμματισμένων επισκέψεων

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:00 - 24:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 09:00 - 20:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ ΣΚΟΥΦΑ 76 / Τ. +30 210 5058903 / petroupoli@alterlife.gr

**ALTERLIFE**  
FITNESS EXCELLENCE

**ABSOLUTE**

ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗ

[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.



## ΑΕΡΟΒΙΑ

### AEROBIC SHAPE UP

Συνδυασμός αεροβικής άσκησης και μυϊκής ενδυνάμωσης με έμφαση στους κοιλιακούς-μυϊκούς-γλουτούς (περιφέρεια) με σκοπό την αποτελεσματική μείωση της κυτταρίτιδας και της χαλάρωσης.

### MIX AEROBIC

Πρόγραμμα, που συνδυάζει μέτριας και υψηλής έντασης αεροβίωση, με χορευτικούς συνδυασμούς για μέγιστη δραστηριοποίηση των ενεργειακών μηχανισμών και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

### I.M.A. FITNESS (INTERVAL MIXED ART)

Συνδυασμός όλων των καινούριων τάσεων γυμναστικής σε ένα οργανωμένο πρόγραμμα με συγκεκριμένη δομή που συνδυάζει αερόβια προπόνηση και μυϊκή ενδυνάμωση με στόχο την αύξηση του μεταβολικού ρυθμού.

## ΕΙΔΙΚΑ

### PILATES

Ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης και ελαστικότητας, βασισμένο στην βαθύτερη γνώση του σώματος και της μυϊκής λειτουργίας.

### YOGILATES

Συνδυασμός ασκήσεων Yoga & Pilates με εναρμονισμένες τεχνικές, τάσεις και φιλοσοφία και από τα δύο είδη. Μεγάλο πλεονέκτημα η ποικιλομορφία των ασκήσεων που βοηθάει στην ενδυνάμωση του μυοσκελετικού συστήματος, την βελτίωση της ευλυγισίας και την ανάπτυξη του καρδιοαναπνευστικού συστήματος.

## ΔΥΝΑΜΙΚΑ

### TABATA

Διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης όπου οι περίοδοι έντονης άσκησης εναλλάσσονται σύντομες περιόδους ανάπαυσης. Τα οφέλη της είναι ορατά τόσο στην φυσική κατάσταση όσο και στο κάψιμο λίπους.

### HIPS & ABS

Στοχευμένο πρόγραμμα τόνωσης και σύσφιξης που συνδυάζει τις πιο αποτελεσματικές ασκήσεις για τους κοιλιακούς, τους ραχιαίους και τα πόδια(πρόσθιους & οπίσθιους μηριαίους, απαγωγούς, προσαγωγούς, γλουτιαίους).

### CROSS TRAINING

Η νέα τάση της μόδας υπόσχεται θαύματα. Πρόκειται για ένα είδος κυκλικής προπόνησης που τα συνδυάζει όλα: μυϊκή ενδυνάμωση, καρδιοαναπνευστική τόνωση, νευρομυϊκή συναρμογή. Το σώμα μεταμορφώνεται!

### TRX ΙΜΑΝΤΕΣ ΑΙΩΡΗΣΗΣ

Πρωτοποριακό σύστημα εκγύμνασης με χρήση ιμάντα. Περιλαμβάνει ποικιλία ασκήσεων λειτουργικής προπόνησης (functional training) οι οποίες πραγματοποιούνται αποκλειστικά με την αντίσταση και το βάρος του σώματος. Στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και στην απόκτηση δύναμης και σταθερότητας στις αρθρώσεις.