

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΣΥΡΟΣ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 - 10:00		PILATES MAT Ιφιγένεια			POWER BARS Σμαράγδα		
10:00 - 11:00	BODY CONDITIONING Ιφιγένεια	INTERVAL Σμαράγδα	PERFECT ABS & LEGS Ιφιγένεια	TABATA Σμαράγδα	CORE FUSION Ιφιγένεια		
15:00 - 16:00	INTERVAL Σμαράγδα	PERFECT ABS & LEGS Ιφιγένεια	TABATA Σμαράγδα	POWER BARS Ιφιγένεια	CROSS TRAINING Σμαράγδα	TABATA Χρήστος	
16:00 - 17:00	BODY BOUNCE Λένα		BODY BOUNCE Λένα		PILATES MAT Ιφιγένεια		
18:00 - 19:00	PILATES MAT Σμαράγδα	BODY CONDITIONING Ιφιγένεια	CROSS TRAINING Σμαράγδα	CORE FUSION Σμαράγδα	STRETCHING Σμαράγδα		
19:00 - 20:00	TABATA Σμαράγδα	POWER BARS Σμαράγδα	PILATES MAT Ιφιγένεια	INTERVAL Σμαράγδα			

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:30 - 23:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00 - 20:00 / ΚΥΡΙΑΚΗ 12:00 - 14:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΣΥΡΟΣ Π. ΒΑΡΔΑΚΑ 2 - ΕΡΜΟΥΠΟΛΗ / Τ. +30 22810 77577 / syros@alterlife.gr

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΣΥΡΟΣ

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

ΣΥΡΟΣ

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.

STRETCHING

Προπόνηση κινητικότητας. Είναι ένα σύνολο κινήσεων που στοχεύουν στην αύξηση του μήκους των μυών, τενόντων και συνδέσμων με απώτερο σκοπό τη βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων.

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 στον διάδρομο και έχεις 60% λιγότερους κραδασμούς.

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

PERFECT 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

Είναι μια μέθοδος προπόνησης με απαιτητικές πολυαρθρικές κινήσεις σε συνδιασμό με αεροβικές ασκήσεις, εκτελεσμένες σε υψηλή ένταση. Οι ασκήσεις μιμούνται καθημερινές, λειτουργικές κινήσεις, καθώς και 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.

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.

BODY CONDITIONING

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

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.

POWER BARS

Πρόγραμμα ενδυνάμωσης και μυϊκής τόνωσης για όλο το σώμα με τη χρήση μπαρών, αλτήρων και του βάρους του σώματος. Η δυσκολία και η ένταση του μαθήματος εξαρτάται απόλυτα από τη χρήση των αντιστάσεων. Προσφέρει αύξηση δύναμης, μυϊκής αντοχής και αερόβιας ικανότητας.

CORE FUSION

Προπόνηση μέτριας έντασης για τον πυρήνα του σώματος. Κυρίως περιλαμβάνει ασκήσεις κοιλιακών και ραχιαίων. Συμβάλει στην ενδυνάμωση του κορμού, τη σταθεροποίηση και κινητικότητα του σώματος.