

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:00 - 09:00	INTERVAL TRAINING Βασιλική						
09:00 - 10:00	BODY CONDITIONING Βασιλική	PILATES Δήμητρα	PERFECT ABS & LEGS Βασιλική	BODY CONDITIONING Παυλίνα	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Παυλίνα	BODY CONDITIONING Βασιλική	
10:00 - 11:00	YOGA Ίωνας	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Δήμητρα	BODY BOUNCE Παυλίνα	PILATES Παυλίνα	INTERVAL TRAINING Παυλίνα	DANCE AEROBIC Βασιλική	PERFECT ABS & LEGS Αυγερινός
11:00 - 12:00			PILATES Παυλίνα	YOGA Ίωνας		LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Δήμητρα	INTERVAL TRAINING Αυγερινός
12:00 - 13:00						ZUMBA Σεμίνα	
13:30 - 14:30						YOGA Ίωνας	
15:00 - 16:00		PILATES Λία					
16:00 - 17:00	PILATES Λία	INTERVAL TRAINING Βασιλική	PILATES Λία	BODY CONDITIONING Στέλλα			
17:00 - 18:00	INTERVAL TRAINING Λία	BODY CONDITIONING Βασιλική	STRONG Σεμίνα	PILATES Στέλλα	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Δήμητρα	KRAV MAGA MENTALITY	
18:00 - 19:00	BODY CONDITIONING Παυλίνα	PILATES Παυλίνα	ZUMBA Σεμίνα	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Χριστίνα	BODY BOUNCE Σεμίνα	ULTIMATE Αυγερινός	
19:00 - 20:00	BODY BOUNCE Παυλίνα	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Παυλίνα	PILATES Αυγερινός	PILATES Αυγερινός	ZUMBA Σεμίνα	PILATES Αυγερινός	
20:00 - 21:00	ZUMBA Σεμίνα	INTERVAL TRAINING Γιώργος	ULTIMATE Αυγερινός	ULTIMATE Αυγερινός	YOGA Μαρί		
21:00 - 22:00	YOGA Κατερίνα	PILATES Γιώργος	YOGA Βάλια	DANCE AEROBIC Τάσος	KICK BOXING BY FIGHT CLUB		
22:00 - 23:00	KICK BOXING BY FIGHT CLUB	KRAV MAGA MENTALITY	KICK BOXING BY FIGHT CLUB	KRAV MAGA MENTALITY			

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07:00 - 24:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 09:00 - 22:00 / ΚΥΡΙΑΚΗ 10:00 - 19:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΛΕΩΦ. ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 483 / Τ. +30 210 6000 557 / [agiaparaskevi@alterlife.gr](mailto:agiaparaskevi@alterlife.gr)

**ALTERLIFE**  
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

[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**

ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

## 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 - βάρακια - 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!

### KICK BOXING BY FIGHT CLUB

Μαχητικό άθλημα που συνδυάζει πυγμαχία και λακτίσματα. Λειτουργεί ως μηχανισμός προπόνησης και αυτοάμυνας καθώς γυμνάζει όλο το σώμα κινητοποιώντας πολλές αρθρώσεις και μεγάλες μυϊκές ομάδες.

### LES MILLS BODYPUMP

Το δημοφιλέστερο πρόγραμμα παγκοσμίως που συνδυάζει τα ελεύθερα 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.

### KRAV MAGA MENTALITY

Ολοκληρωμένο σύστημα αυτοάμυνας που απευθύνεται και στα δύο φύλα, ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης και ηλικίας. Σχεδιασμένο να ακολουθεί τη φυσική ανθρώπινη κίνηση και με την απλότητα των τεχνικών, μαθαίνεται πολύ γρήγορα. Η εκπαίδευση γίνεται σε ρεαλιστικά σενάρια για πάσης φύσεως επίθεση. Αποκτάς καλύτερη υγεία, φυσική κατάσταση, ευεξία, αυτοπεποίθηση.