

# GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 - 9:45	PILATES Γιώργος	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Δέσποινα	INTERVAL Γιώργος	PILATES Τόνια	BODY CONDITIONING Σπύρος		
10:00 - 10:45	PERFECT ABS & LEGS Δέσποινα	YOGA Κατερίνα	PILATES Γιώργος	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Δέσποινα	PILATES Σπύρος	INTERVAL Γιώργος	
11:00 - 11:45				ZUMBA Μενέλαος		PILATES Γιώργος	
12:00 - 12:45						ZUMBA Μενέλαος	
13:00 - 13:45						ZUMBA KIDS (P) Άννα	
14:00 - 14:45						KIDS KRAV MAGA (P) Ευάγγελος	
15:00 - 15:45						KICK BOXING FIGHT CLUB	
16:00 - 16:45			YOGA Ιωάννα				
17:00 - 17:45	INTERVAL Γιώργος	PILATES Ιωάννα	BODY CONDITIONING Ιωάννα	PERFECT ABS & LEGS Σπύρος	YOGA Κατερίνα	STRONG NATION Άννα	JR KRAV MAGA (P) Ευάγγελος
18:00 - 18:45	DANCE STEP Ιωάννα	INTERVAL Σπύρος	PILATES Γιώργος	DANCE STEP Σπύρος	PILATES Κατερίνα		
19:00 - 19:45	BODY CONDITIONING Ιωάννα	DANCE AEROBIC Σπύρος	BODY BOUNCE Κατερίνα	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Ιωάννα	INTERVAL Γιώργος		
20:00 - 20:45	YOGA Κατερίνα	BODY CONDITIONING Σπύρος	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Δέσποινα	BODY BOUNCE Κατερίνα	PERFECT ABS & LEGS Γιώργος		
21:00 - 21:45	PILATES Τόνια	ZUMBA Μενέλαος	ZUMBA Μενέλαος	PILATES Γιώργος	ZUMBA Μενέλαος		
22:00 - 22:45	KRAV MAGA (P) Ευάγγελος	KICK BOXING FIGHT CLUB	KRAV MAGA (P) Ευάγγελος	KICK BOXING FIGHT CLUB	KRAV MAGA (P) Ευάγγελος		

## ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:00 - 23:30 / ΣΑΒΒΑΤΟ 08:00 - 22:00 / ΚΥΡΙΑΚΗ 17:00 - 21:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 173 / Τ. +30 210 4632029 - +30 210 4080111/ drapetsona@alterlife.gr [www.alterlife.gr](http://www.alterlife.gr)

**ALTERLIFE**  
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑ

# 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**

ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑ

## 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

Για όσους επιθυμούν την πιο χορευτική έκδοση του Aerobic με step ή χωρίς, μεγάλη ένταση και κλασσικό στυλ. Dance - Dance - Dance!

### ZUMBA KIDS

Ένα ομαδικό μάθημα της Zumba είναι διαμορφωμένο ειδικά για τα παιδιά, ένα γεμάτο ενέργεια και γυμναστική πάρτι, με ειδικά χορογραφημένες κινήσεις, πολλά παιχνίδια που τονώνουν το μυαλό και όλα αυτά με τις τελευταίες τάσεις στη μουσική. Εδώ ο χορός, η γυμναστική και το παιχνίδι γίνονται ένα!

## 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...

### KRAV MAGA

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.

### KRAV MAGA JUNIORS / KIDS

Η παιδική αυτοάμυνα καθιστά ικανά τα παιδιά, σε ένα σύντομο χρονικό διάστημα, να μαθουν τεχνικές αυτοάμυνας προσεκτικά προσαρμοσμένες ώστε να ταιριάζουν με την ηλικία, καθώς και τις φυσικές και πνευματικές τους ικανότητες. Η εξάσκηση στοχεύει επίσης στο να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή τους, να χτίσει αυτοπεποίθηση, σεβασμό και πειθαρχία.

## 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.

### 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.

### STRONG NATION

συνδυάζει σωματικό βάρος, μυϊκή ενδυνάμωση, cardio και πλειομετρικές ασκήσεις προπόνησης συγχρονισμένες με αυθεντική μουσική που έχει σχεδιαστεί ειδικά για να ταιριάζει σε κάθε κίνηση. Κάθε squat, κάθε lunge, κάθε burpee καθοδηγείται από τη μουσική, βοηθώντας σας να φτάστε στην τελευταία επανάληψη και ακόμη παραπέρα !!!!