

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΣΥΡΟΣ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00 - 10:00	CROSS TRAINING		PILATES MAT		PERFECT GLUTES / ABS	
10:00 - 11:00	BODY CONDITIONING	INTERVAL	PERFECT GLUTES / ABS	TABATA	CORE FUSION	TABATA
15:00 - 16:00	PERFECT GLUTES / ABS	CORE FUSION	TABATA	POWER BARS	CROSS TRAINING	
16:00 - 17:00	BODY BOUNCE		BODY BOUNCE		PILATES MAT	
18:00 - 19:00	TABATA	PILATES MAT	CROSS TRAINING	PERFECT GLUTES / ABS	INTERVAL	
19:00 - 20:00	CORE FUSION		STRETCHING			

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.



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...

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

PERFECT GLUTES / ABS

Το πρόγραμμα για την αποκλειστική ενδυνάμωση των κοιλιακών και των γλουτών. Για όσους και όσες... θέλουν λεπτή μέση, καλλίγραμμα πόδια και καλοσμιλεμένους γλουτούς.

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).

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.

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.

CROSS TRAINING

Είναι μια μέθοδος προπόνησης με απαιτητικές πολυαρθρικές κινήσεις σε συνδυασμό 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.

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.