

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΛΑΡΙΣΑ ΦΙΛΙΠΠΟΥΠΟΛΗ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10:00 - 11:00	PILATES	TOTAL WORKOUT	PILATES	TOTAL WORKOUT	ABS & LEGS
16:00 - 17:00		TKD KIDS		TKD KIDS	
17:00 - 18:00	BARS	ZUMBA	BODY CHALLENGE	ZUMBA	
18:00 - 19:00	YOGA	ABSOLUTE 6PACK	BARS	YOGA	CORE & CARDIO
19:00 - 20:00	CORE & CARDIO	HIPS & CARDIO	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ	TABATA	PILATES
20:00 - 21:00	PILATES	PILATES		PILATES	

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

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

ALTERLIFE ABSOLUTE ΛΑΡΙΣΑ - ΦΙΛΙΠΠΟΥΠΟΛΗ

ΑΓΧΙΑΛΟΥ 4 (ΕΜΠ.ΚΕΝΤΡΟ ΓΑΙΑ) / Τ. +30 2410 627300 / absolutelarissa@alterlife.gr

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΛΑΡΙΣΑ

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

ΛΑΡΙΣΣΑ

ΑΕΡΟΒΙΑ

CORE & CARDIO

Συνδυασμός αεροβικής προπόνησης και ασκήσεων ενδυνάμωσης του κορμού. Έντονη προπόνηση με επίκεντρο τον πυρήνα του σώματος.

HIPS & CARDIO

Συνδυαστική προπόνηση γλουτών και αεροβικής άσκησης. Είναι διαλλειματική προπόνηση υψηλής έντασης, ιδανική για το γυναικείο φύλλο.

ZUMBA

Ο πιο ευχάριστος τρόπος να γυμναστείτε και να κάψετε θερμίδες συνδυάζοντας αεροβικές ασκήσεις με Latin ρυθμούς.

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

BARS

Πρόγραμμα ενδυνάμωσης για όλο το σώμα με μπάρες. Όσοι αγαπούν την σκληρή προπόνηση και θέλουν να βελτιώσουν την μυϊκή τους δύναμη, σίγουρα βρήκαν το μάθημα τους.

TABATA

Υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση βασισμένη στην μέθοδο TABATA. Η προπόνηση προσφέρει έντονες εναλλαγές με ασκήσεις για όλο το σώμα.

BODY CHALLENGE

Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης για όλο το σώμα με πλήρη εξοπλισμό (λάστιχα, βάρακια, mini balls). Ιδανικό πρόγραμμα για να βελτιώσουμε την φυσική μας κατάσταση.

ABS - LEGS

Συνδυάζει αποκλειστικά ασκήσεις για κοιλιακούς, ραχιαίους και ασκήσεις για τα πόδια. Ιδανικό για γυναίκες.

TOTAL WORKOUT

Το απόλυτο πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης. Περιλαμβάνει ασκήσεις για όλες τις μυϊκές ομάδες με διαφορετικό εξοπλισμό. Απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα ασκούμενων.

ABSOLUTE 6PACK

Πρόγραμμα ενδυνάμωσης κορμού 30 λεπτών. Βελτιώνουμε την ισορροπία μας, σταθεροποιούμε τον πυρήνα του σώματος.

ΕΙΔΙΚΑ

YOGA

Πρόκειται για μία δυναμική μορφή που βασίζεται κυρίως στο συγχρονισμό των αναπνοών και κινήσεων. Ενεργοποιεί και το αερόβιο κομμάτι της άσκησης και ταυτόχρονα ενδυναμώνει όλες τις μυϊκές σας ομάδες.

PILATES

Η πιο διαδεδομένη μέθοδος άσκησης για όλους με έμφαση την περιοχή του κορμού. Αποκτούμε ευλυγισία, συμμετρική στάση σώματος, δυναμώνουμε τους κοιλιακούς και σταθεροποιούμε την σπονδυλική μας στήλη.

ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ

Ειδικό πρόγραμμα ασκησιολόγιο διατάσεων και ασκήσεων ενδυνάμωσης για την σωστή στάση του σώματος. Ενδείκνυται για αυχενικούς και ραχιαίους πόνους ή για δυσκαμψία αρθρώσεων.