

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΚΑΡΔΙΤΣΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00 - 17:50		ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ Νατάσσα		ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ Νατάσσα	
18:00 - 18:50	POWER YOGA Κλέρη	ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ Νατάσσα	ZUMBA Ρίτσα	ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ Νατάσσα	ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ Ρίτσα
19:00 - 19:50					ABS & HIPS Κλέρη
20:00 - 20:50	CARDIO Θάλεια	STEP Θάλεια	FUNCTIONAL Κλέρη	STEP Θάλεια	
21:00 - 21:50	PILATES Ρίτσα	STEEL Ρίτσα	CARDIO Θάλεια	PILATES Ρίτσα	

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:00 - 23:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00 - 18:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΚΑΡΔΙΤΣΑ Δ.ΛΑΠΠΑ 95 / Τ. +30 24410 71001 / karditsa@alterlife.gr

**ALTERLIFE**  
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΚΑΡΔΙΤΣΑ

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.



### ΔΥΝΑΜΙΚΑ

#### FUNCTIONAL TRAINING

Κορυφαία κυκλική προπόνηση, χωρισμένη σε σταθμούς για μυϊκή ενδυνάμωση, μέγιστη αντοχή και κάψιμο λίπους που θα σας φτάσει στα άκρα!

#### ABS & HIPS

Στοχευμένο πρόγραμμα τόνωσης και σύσφιξης που συνδυάζει τις πιο αποτελεσματικές ασκήσεις για τους κοιλιακούς, τους ραχιαίους και τα πόδια (πρόσθιους & οπίσθιους μηριαίους, απαγωγούς, προσαγωγούς, γλουτιαίους).

### ΑΕΡΟΒΙΑ

#### 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.

#### STEP

Είναι χορογραφημένη αερόβια άσκηση με την χρήση step.

#### CARDIO

Εύκολος και γρήγορος τρόπος να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση αλλά και να κάψεις θερμίδες.

### ΕΙΔΙΚΑ

#### PILATES

Το γνωστό σε όλους μας Pilates! Γυμναστική που στηρίζεται σε ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης και ευλυγισίας, που βελτιώνουν άμεσα τη στάση του σώματος, την ελαστικότητα και την ισορροπία.