GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - THE ORBIT

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:00 - 09:00		**BODY CONDITIONING** Κατερίνα Ζ.		**ABS & LEGS** Κατερίνα Ζ.			
09:00 - 10:00	**AQUA AEROBIC**				**AQUA AEROBIC**		
	LesMills **BODYPUMP** Κατερίνα Ζ.	**INTERVAL** Κατερίνα Ζ.	**PILATES** Λία	**BODY CONDITIONING** Κατερίνα Ζ.	**INTERVAL** Ζωή		
10:00 - 11:00			**AQUA AEROBIC**				
	PILATES Κατερίνα Ζ.		**BODY CONDITIONING** Λία	**YOGA** Λεονταρίτου	**PILATES** Ζωή		**PILATES** Γιώργος Δ.
11:00 - 12:00							**INTERVAL** Γιώργος Δ.
12:00 - 13:00		**AQUA AEROBIC**		**AQUA AEROBIC**		**AQUA AEROBIC**	
16:00 - 17:00		**PILATES** Κατερίνα Ζ.	**PILATES** Κατερίνα Μ.			**KICK BOXING** **BY FIGHT CLUB**	
17:00 - 18:00	**BODY CONDITIONING** Κατερίνα Μ.	**INTERVAL** Μαρί	**ABS & LEGS** Κατερίνα Μ.	**ABS & LEGS** Ζωή			
18:00 - 19:00	**PILATES** Κατερίνα Μ.	**YOGA** Μαρί	**BODY BOUNCE** Κατερίνα Ζ.	**PILATES** Λία	**BODY CONDITIONING** Γιώργος Π.	**INTERVAL** Κατερίνα Ζ.	
19:00 - 20:00	**AQUA AEROBIC**	**AQUA AEROBIC**	**AQUA AEROBIC**	**AQUA AEROBIC**	**AQUA AEROBIC**		
	DANCE AEROBIC Τίμος	LesMills **BODYPUMP** Μαριαλένα	LesMills **BODYPUMP** Μαριαλένα	**BODY CONDITIONING** Λία	**PILATES** Γιώργος Π.	**PILATES** Κατερίνα Ζ.	
20:00 - 21:00	**BODY CONDITIONING** Τίμος	**ABS & LEGS** Μαριαλένα	**YOGA** Λεονταρίτου	LesMills **BODYPUMP** Μαριαλένα	**ZUMBA** Τόλης		
21:00 - 22:00	**ZUMBA** Τόλης	**YOGA** Λεονταρίτου	**ZUMBA** Τόλης	**YOGA** Μαρί			
22:00 - 23:00		**KICK BOXING** **BY FIGHT CLUB**		**KICK BOXING** **BY FIGHT CLUB**			

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE
ABSOLUTE
THE ORBIT

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

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

ALTERLIFE ABSOLUTE THE ORBIT ΛΕΩΦ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 115 - ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ / Τ. +30 210 6927132 / orbit@alterlife.gr

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
THE ORBIT

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.

DANCE AEROBIC
για όσους επιθυμούν την πιο χορευτική έκδοση του Aerobic. Η νέα τάση στα πόδια σας...
dance-dance-dance!

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.

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

LesMills BODYPUMP
Το δημοφιλέστερο πρόγραμμα παγκοσμίως που συνδυάζει τα ελευθέρα βάρη για τη μείωση του σωματικού λίπους, τη μυική ενδυνάμωση και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης σε σύντομο χρονικό διάστημα! Χρησιμοποιώντας χαμηλά προς μεσαία κιλά άλλα και υψηλό αριθμό επαναλήψεων, το BODYPUMP™ προσφέρει μία ολοκληρωμένη προπόνηση για όλο το σώμα κατά την οποία επιτυγχάνεται η απώλεια έως και 540 θερμίδων.

BODY CONDITIONING
Ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης για όλο το σώμα χρησιμοποιώντας το ίδιο σας το σώμα αλλά και επιπλέον φορητά όργανα (λάστιχα – βαράκια – mini balls).

ABS & LEGS
Το πρόγραμμα για την αποκλειστική ενδυνάμωση των κοιλιακών και των ποδιών. Για όσους και όσες... θέλουν λεπτή μέση & 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
Μαχητικο άθλημα που συνδυαζει πυγμαχία και λακτίσματα. Λειτουργεί ως μηχανισμός προπόνησης και αυτοάμυνας καθώς γυμνάζει όλο το σώμα κινητοποιώντας πολλές αρθρώσεις και μεγάλες μυικές ομάδες.

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
Η φημισμένη και πολυσυζητημένη μέθοδος άσκησης για όλους με έμφαση στην περιοχή της λεκάνης. Δοκιμάστε να ενδυναμώσετε το σώμα σας με διαφορετικό τρόπο...