

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΝΕΟ ΦΑΛΗΡΟ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 - 09:50	INTERVAL Σπύρος		PILATES Αλέξης		YOGA Κατερίνα		
09:30 - 10:30		LES MILLS BODYPUMP Άννα		ABS & LEGS Έλενα			
10:00 - 10:50	PILATES Σπύρος	ABS & LEGS Άννα	BODY CONDITIONING Αλέξης		ZUMBA Άννα	LES MILLS BODYPUMP Άννα	
11:00 - 11:50						PILATES Κατερίνα	INTERVAL Σπύρος
12:00 - 12:50						ZUMBA Γιάννης	PILATES Σπύρος
16:00 - 16:50	INTERVAL Έλενα	ABS & LEGS Έλενα	YOGA Κατερίνα	BODY CONDITIONING Έλενα	PILATES Άννα		
17:00 - 17:50	BODY CONDITIONING Αυγερινός	YOGA Κατερίνα	PILATES Κατερίνα	LES MILLS BODYPUMP Μαρία	BODY CONDITIONING Άννα	ABS & LEGS Γιώργος	
18:00 - 18:50	PILATES Αυγερινός	ZUMBA Άγγελος Μ.	LES MILLS BODYPUMP Μαρία	INTERVAL Στέλλα	ZUMBA Άγγελος Μ.	PILATES Γιώργος	
19:00 - 19:50	ZUMBA Χριστιάννα	LES MILLS BODYPUMP Άννα	BODY BOUNCE Μαρία	PILATES Στέλλα	LES MILLS BODYPUMP Μαρία		
20:00 - 20:50	BODY BOUNCE Μαρία	PILATES Στέλλα	ABS & LEGS Γιώργος	DANCE AEROBIC Σπύρος	YOGA Κατερίνα		
21:00 - 21:50	YOGA Κατερίνα	BODY CONDITIONING Στέλλα	PILATES Γιώργος	ABS & LEGS Σπύρος			

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

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

ALTERLIFE ABSOLUTE ΝΕΟ ΦΑΛΗΡΟ ΣΤΑΔΙΟ ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗ -- ΘΥΡΑ 15-17 / Τ. +30 210 483 7500-2 / neofaliro@alterlife.gr

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΝΕΟ ΦΑΛΗΡΟ

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

ΝΕΟ ΦΑΛΗΡΟ

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 AEROBIC

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

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...

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

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.

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 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.