

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΒΟΛΟΣ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00	PILATES	CORE & LEGS	PILATES	BOSU	FITBALL
15:00	PILATES		PILATES		PILATES
16:00		BOSU		BOSU	
17:00	ZUMBA FITNESS	BRAZILIAN BUTT 30'	ZUMBA FITNESS	CORE 30'	
18:00	LES MILLS BODYPUMP	YOGA	LES MILLS BODYPUMP	YOGA	CORE & LEGS
19:00	PILATES	LES MILLS BODYPUMP	PILATES	LES MILLS BODYPUMP	PILATES
20:00	INTERVAL TRAINING		CARDIO		INTERVAL TRAINING

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07:30 - 23:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00 - 18:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΒΟΛΟΣ ΜΑΚΡΥΝΙΤΣΗΣ 50 / Τ. +30 24210 34765 / volos@alterlife.gr

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΒΟΛΟΣ

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.



ΑΕΡΟΒΙΑ

CORE & LEGS

Δυνατό πρόγραμμα εκγύμνασης που στοχεύει στην προπόνηση κορμού και ποδιών, για ένα υπέροχο σώμα!

CARDIO

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

ZUMBA FITNESS

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.

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

LES MILLS 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.

INTERVAL TRAINING

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.

ΕΙΔΙΚΑ

YOGA

Η νέα τάση που έχει τις ρίζες της στο παρελθόν και στην φιλοσοφία της Ανατολής. Εναλλακτικό πρόγραμμα άσκησης ώστε να αυξάνεται τόσο η σωματική όσο και η πνευματική πειθαρχία.

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.

FITBALL

Είδος Pilates που βασίζεται στην ισορροπία και τη μυϊκή ενδυνάμωση με μεγάλες μπάλες.

BOSU

BOSU είναι το ακρωνύμιο για το both sides up (και οι δύο πλευρές σε χρήση)! Χρησιμοποιούμε και τις δύο επιφάνειες μιας μισής μπάλας ισορροπίας για να εκτελέσουμε δεκάδες διαφορετικές ασκήσεις που θα γυμνάσουν όλο το σώμα. Η επίπεδη επιφάνεια θα σε βοηθήσει να εκτελέσεις κλασικές ασκήσεις (κοιλιακούς, χέρια, πόδια, push ups) με μεγαλύτερη ακρίβεια, ενώ η κοίλη δίνει τη δυνατότητα για ασκήσεις ισορροπίας, οι οποίες τονώνουν, σφίγγουν και γραμμώνουν όλο το σώμα.