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

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:00 - 09:00	**PILATES** Γωγώ Κ.			**YOGA** Κατερίνα Λ.			
09:00 - 10:00	**AQUA AEROBIC**				**AQUA AEROBIC**		
	STRONG Γωγώ Κ.	**PILATES** Κατερίνα Μ	LesMills **BODYPUMP** Λία Γ.	LesMills **CORE** Δημήτρης Α.	LesMills **BODYPUMP** Γιάννης Κ.		
10:00 - 11:00			**AQUA AEROBIC**				
		STRONG Κατερίνα Μ.	**PILATES** Λία Γ.	LesMills **BODYPUMP** Σοφιάννα Κ.	LesMills **BODYATTACK** Γιάννης Κ.	**PILATES** Γωγώ Κ.	LesMills **BODYPUMP** Σοφιάννα Κ.
11:00 - 12:00		**YOGA** Κατερίνα Λ.			**PILATES** Σοφία Κ.	LesMills **BODYPUMP** Μαριαλένα Φ.	**PILATES** Μαριαλένα Φ.
12:00 - 13:00		**AQUA AEROBIC**		**AQUA AEROBIC**		**AQUA AEROBIC**	
						LesMills **BODYCOMBAT** Μαριαλένα Φ.	
16:00 - 17:00	**STRONG** Γιάννης Κ.	**PILATES** Γωγώ Κ.	LesMills **GRIT** Χρήστος Π.	**PILATES** Κατερίνα Μ.	LesMills **GRIT** Χρήστος Π.	**KICK BOXING** Διονύσης	
17:00 - 18:00	**PILATES** Κατερίνα Λ.	**STRONG** Τίμος Μ.	**BODY BOUNCE** Σοφία Κ.	**STRONG** Κατερίνα Μ.	LesMills **BODYATTACK** /**CORE** Χρήστος Π.		
18:00 - 19:00	**STEP AEROBIC** Γιώργος Κ.	**STEP AEROBIC** Τίμος Μ.	LesMills **BODYPUMP** Δημήτρης Α.	**STEP AEROBIC** Γιώργος Κ.	**STRONG** Γιώργος Π.		
19:00 - 20:00	**AQUA AEROBIC**	**AQUA AEROBIC**	**AQUA AEROBIC**	**AQUA AEROBIC**	**AQUA AEROBIC**		
	LesMills **BODYPUMP** Γιάννης Ζ.	LesMills **BODYCOMBAT** Γιάννης Ζ.	LesMills **BODYATTACK** Δημήτρης Α.	LesMills **BODYPUMP** Μαριαλένα Φ.	**PILATES** Γιώργος Π.		
20:00 - 21:00	LesMills **BODYATTACK** Χρήστος Π.	LesMills **BODYPUMP** Μαριαλένα Φ.	**PILATES** Ελένη Φ.	LesMills **BODYCOMBAT** Μαριαλένα Φ.	**ZUMBA** Στάθης Κ.		
21:00 - 22:00	LesMills **CORE** Δημήτρης Αρ.	**YOGA** Κατερίνα Λ.	LesMills **BODYPUMP** Στάθης Κ.	**YOGA** Κατερίνα Λ.			

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

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE
ABSOLUTE
THE ORBIT
www.alterlife.gr

22:00 - 23:00	FITNESS / E	**KICK BOXING** Διονύσης		**KICK BOXING** Δρόμος	MA ΟΜΑΔΙΚΩΝ		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

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE
ABSOLUTE
THE ORBIT
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

ΑΕΡΌΒΙΑ

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 AEROBIC
Έντονο αερόβιο χορευτικό πρόγραμμα. Κινήσεις πάνω σε ρυθμούς και βήματα που θα αγαπήσεις! Βελτιώνει τη φυσική σου κατάσταση, ενδυναμώνει την καρδιά, καίει θερμίδες και λίπος.

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.

LesMills BODYATTACK
Το BODYATTACK™ είναι μια υψηλής έντασης αθλητική προπόνηση που εστιάζει στην καρδιακή βελτίωση, στην ενδυνάμωση των μυών και στην ευκινησία. Είναι μια προπόνηση που συνδυάζει αθλήματα όπως τρέξιμο, lunging και άλματα με ασκήσεις ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος

LesMills BODYCOMBAT
Το BODYCOMBAT™ είναι ένα υψηλής ενέργειας πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες που συμβάλλει στην καρδιακή βελτίωση και δυναμώνει ολόκληρο το σώμα. Αυτό το μάθημα θα βελτιώσει την ευκινησία, την ταχύτητα και απελευθερώνει το στρες, κάνοντάς σας να νιώθετε καταπληκτικά.

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.

LesMills GRIT
Το LES MILLS GRIT™ STRENGTH είναι μια υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση που συνδυάζει επιστημονικά ελεγμένες κινήσεις και ασκήσεις με βάρη για τη δημιουργία μυϊκής και καρδιαγγειακής φυσικής κατάστασης.

Το LES MILLS GRIT™ CARDIO είναι μια επιστημονικά ελεγμένη προπόνηση που χρησιμοποιεί ασκήσεις με το βάρος του σώματος εστιάζοντας στην ταχύτητα. Αναπτύσσει την αναερόβια αντοχή και βελτιώνει γρήγορα την καρδιαγγειακή σας φυσική κατάσταση για να σας φέρνει γρήγορα σε φόρμα.

Το LES MILLS GRIT™ ATHLETIC είναι η επόμενη γενιά της υψηλής διαλειμματικής προπόνησης. Χρησιμοποιούμε αλτήρες, ασκήσεις σωματικού βάρους και εκρηκτική προπόνηση ευκινησίας προκειμένου να χτίσουμε ένα αθλητικό σώμα.

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

LesMills CORE
Το LES MILLS CORE™ είναι μια έντονη προπόνηση πυρήνα για λειτουργική φυσική κατάσταση. Είναι επιστημονικά σχεδιασμένο για να χτίζει δύναμη, σταθερότητα και αντοχή στους μύες που στηρίζουν τον πυρήνα σας, συμπεριλαμβανομένων των κοιλιακών, των γλουτών και της πλάτης.

STRONG
Το STRONG είναι πρόγραμμα ενδυνάμωσης όλων των βασικών μυϊκών ομάδων του σώματος, μέτριας προς υψηλής έντασης με επιλογές για όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης, χρησιμοποιώντας ποικιλία εξοπλισμού όπως λάστιχα, αλτήρες αλλά και το βάρος του σώματος. Στόχος η ενδυνάμωση και η αντοχή των μυών, η υγεία των οστών και η βελτίωση της λειτουργικότητας του σώματος.

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...