

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - WH7 ΛΙΜΑΝΙ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:00 - 09:00		YOGA Στέλιος	CORE TRAINING Δημήτρης	PILATES Βασιλική	
09:00 - 10:00	PILATES Βασιλική		PILATES Βασιλική		YOGA Στέλιος
10:00 - 11:00		LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Αργύρης		LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Αργύρης	
15:00 - 16:00		PILATES Βασιλική			
16:00 - 17:00	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Αργύρης			CORE TRAINING Σταύρος	
17:00 - 18:00	YOGA Στέλιος	CORE TRAINING Δημήτρης	BOOTCAMP Χαρά	STRONG Δημήτρης	CORE TRAINING Σταύρος
18:00 - 19:00	STRONG Δημήτρης	YOGA FLOW Στέλιος	DANCE AEROBIC Δημήτρης	YOGA Στέλιος	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Αργύρης
19:00 - 20:00	BOOTCAMP Χαρά	HIIT Αργύρης	CORE TRAINING Αργύρης	OUCH Χαρά	ZUMBA Χάρης
20:00 - 21:00	ZUMBA Χάρης	ZUMBA Χάρης	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Αργύρης	ZUMBA Χάρης	KICK BOXING Δημήτρης
21:00 - 22:00	FLEXIBILITY Δημήτρης		FLEXIBILITY Δημήτρης	PILATES Βασιλική	
22:00 - 23:00	KICK BOXING Δημήτρης		KICK BOXING Δημήτρης		

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07:00 - 23:30 / ΣΑΒΒΑΤΟ 08:00 - 21:00 / ΚΥΡΙΑΚΗ 10:00 - 18:00

ALTERLIFE ABSOLUTE WH7 ΛΙΜΑΝΙ ΑΠΟΘΗΚΗ 7, ΕΝΤΟΣ ΛΙΜΕΝΟΣ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ / Τ. +30 23130 51669 / warehouse7@alterlife.gr

**ALTERLIFE**  
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

WH7 ΛΙΜΑΝΙ

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**

WH7 ΛΙΜΑΝΙ

## 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 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.

### CORE TRAINING

Το πρόγραμμα για την αποκλειστική ενδυνάμωση των κοιλιακών και των ποδιών. Για όσους και όσες θέλουν λεπτή μέση και καλλίγραμμα πόδια.

### HIIT

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.

### 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.

## ΔΥΝΑΜΙΚΑ

### BOOTCAMP

Πρόγραμμα HIIT με μπάρες και βάρακια, με συγχρονισμένες ασκήσεις με στόχο την ενδυνάμωση, την αντοχή και την εκρηκτικότητα.

### KICK BOXING

Μαχητικό άθλημα που συνδυάζει πυγμαχία και λακτίσματα. Λειτουργεί ως μηχανισμός προπόνησης και αυτοάμυνας καθώς γυμνάζει όλο το σώμα κινητοποιώντας πολλές αρθρώσεις και μεγάλες μυϊκές ομάδες.

## ΕΙΔΙΚΑ

### YOGA / YOGA FLOW

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...

### FLEXIBILITY

Η ευλυγισία σχετίζεται με το εύρος της κίνησης γύρω από τις αρθρώσεις και η βελτίωσή της επιτρέπει ποικιλία στις κινήσεις και τις δεξιότητες, ενώ παράλληλα αποτρέπει τους τραυματισμούς. Έχει διάρκεια 50 λεπτά και αποτελείται από ασκήσεις stretching για όλο το σώμα. Θα ανακουφίσει το σώμα σας από την πίεση και θα μειώσει τις ενοχλήσεις και τους σωματικούς πόνους, βελτιώνοντας την ευλυγισία σας.

## ΑΕΡΟΒΙΑ

### ZUMBA

Για πρώτη φορά... ο χορός έγινε μόδα! Ο πιο ευχάριστος και παράλληλα δραστικός τρόπος για να γυμναστείτε και να κάψετε θερμίδες συνδυάζοντας αερόβιες ασκήσεις με latin ρυθμούς! Η ZUMBA® Fitness έχει κατακλύσει τα γυμναστήρια και τις σχολές χορού όλου του κόσμου.

### OUCH

Πρόγραμμα που συνδυάζει διατάσεις με αερόβιες ασκήσεις που έχουν ως βάση την ενόργανη γυμναστική.

### DANCE AEROBIC

Αερόβια προπόνηση για όσους αγαπούν το χορό. Έχει ως στόχο την ανάπτυξη της γενικής φυσικής κατάστασης, της μυϊκής αντοχής, της ευλυγισίας, της ευκινησίας, της νευρομυϊκής συναρμογής και την βελτίωση της σύστασης του σώματος (μείωση σωματικού λίπους). Με τη βοήθεια μουσικής και χορευτικών κινήσεων αλλά και με γυμναστικές ασκήσεις, δημιουργείται μια ευχάριστη ατμόσφαιρα την ώρα της άσκησης, που επιφέρει ψυχική και σωματική διέγερση.