

# GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΧΑΛΑΝΔΡΙ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 - 10:00	INTERVAL Δημήτρης	BODY CONDITIONING Παυλίνα	BODY CONDITIONING Βάσω	PILATES Γιώργος	PERFECT ABS & LEGS Λία	INTERVAL Κατερίνα	
10:00 - 11:00	PERFECT ABS & LEGS Δημήτρης	PILATES Παυλίνα	YOGA Βάσω	DANCE AEROBIC Γιώργος	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Λία	PILATES Κατερίνα	INTERVAL Σοφία Καλ 10.30 - 11.30
11:00 - 12:00	PILATES Λία					PERFECT ABS & LEGS Αλέξανδρος	PILATES Σοφία Καλ 11.30 - 12.30
12:00 - 13:00		AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC		LA DANCE Αλέξανδρος AQUA AEROBIC	
14:00 - 15:00							
17:00 - 18:00	PILATES Σοφία	BODY CONDITIONING Αλέξανδρος	PILATES Γιώργος	ABS & LEGS Κατερίνα	PILATES Μαρί		
18:00 - 19:00	AEROBIC FOR ALL Γιώργος	STEP FOR ALL Αλέξανδρος	INTERVAL Γιώργος	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Κατερίνα	INTERVAL Γιώργος Δημ.	INTERVAL Ιωάννα	
19:00 - 20:00	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> Έλενα	ZUMBA Σοφία	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> Έλενα	INTERVAL Αλέξανδρος	PERFECT ABS & LEGS Γιώργος Δημ.	YOGA Ιωάννα	
	AQUA AEROBIC	AQUA AEROBIC	AQUA AEROBIC	AQUA AEROBIC	AQUA AEROBIC		
20:00 - 21:00	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> Έλενα	INTERVAL Δημήτρης	BODY CONDITIONING Τίμος	LA DANCE Αλέξανδρος	ZUMBA Σοφία		
21:00 - 22:00	YOGA Μαρί	ABS & LEGS & STRETCHING Δημήτρης	DANCE AEROBIC Τίμος	PILATES Σοφία	KICK BOXING BY FIGHT CLUB		
22:00 - 23:00	KICK BOXING BY FIGHT CLUB		KICK BOXING BY FIGHT CLUB				

## ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 06:30 - 23:30 / ΣΑΒΒΑΤΟ 08:00 - 21:00 / ΚΥΡΙΑΚΗ 10:00 - 18:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΧΑΛΑΝΔΡΙ ΛΕΩΦ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ 107 / Τ. +30 210 6828 470 / absolutechalandri@alterlife.gr

**ALTERLIFE**  
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΧΑΛΑΝΔΡΙ

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**

ΧΑΛΑΝΔΡΙ

## 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!

### LA DANCE

Αερόβιο χορευτικό πρόγραμμα και κυρίως διασκεδαστικό. Σίγουρα οι λάτρες της χορογραφίας, θα πρέπει να το δοκιμάσουν! Συνδυασμός βημάτων mix από διάφορα χορευτικά είδη, όπως latin - hip hop - afro - free style κλπ. Διδασκαλία και εξέλιξη βημάτων επάνω στο ρυθμό της μουσικής, προσαρμοσμένο ανάλογα με το επίπεδο των ασκούμενων. Δεν έχετε παρά να το δοκιμάσετε!

### LA STEP

Μάθημα χορευτικό, διασκεδαστικό και κυρίως αερόβιο. Επάνω στην μαγική πλατφόρμα που λέγεται step, μαθαίνουμε την χορογραφία, όπου είναι mix από διάφορα χορευτικά είδη όπως, mambo - cha cha - free style - hip hop, και πολλά άλλα. Βήματα και διδασκαλία προσαρμοσμένη στο επίπεδο των ασκούμενων. Οι λάτρες των χορευτικών προγραμμάτων, σίγουρα θα ενθουσιαστούν!

## ΑΕΡΟΒΙΑ

### LES MILLS BODYCOMBAT

Μπαίνοντας σε ένα μάθημα BODYCOMBAT™ θα χρησιμοποιήσετε τις γροθιές και τις κλωτσιές σας για να ανεβάσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και να κάψετε έως κι 740 θερμίδες! Πρόκειται για μια υψηλής έντασης αερόβια προπόνηση η οποία είναι εμπνευσμένη από τις πολεμικές τέχνες, χωρίς σωματική επαφή μεταξύ των αθλουμένων και με επιλογές στο ασκησιολόγιο για όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης.

## ΔΥΝΑΜΙΚΑ

### BODY CONDITIONING

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

### PERFECT 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

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

## ΔΥΝΑΜΙΚΑ

### LES MILLS BODYPUMP

Το δημοφιλέστερο πρόγραμμα παγκοσμίως που συνδυάζει τα ελευθέρα 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.

## 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..

### YOGA WORKS

Μία φράση που θα μπορούσε να το χαρακτηρίσει είναι: "for every body-ανεξάρτητα ηλικίας και επιπέδου fitness!" Προσεγγίζει τη γιόγκα με τη δυτική φιλοσοφία εκγύμνασης, σε ένα τελείως διαφορετικό μάθημα ..

### PILATES

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