GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:00 - 09:00	**STRONG** Βασιλική	LesMills **BODYPUMP** Δήμητρα	**STRONG** Βασιλική	**STRONG** Μαριαλένα	**PILATES** Δήμητρα		
09:00 - 10:00	**BODY CONDITIONING** Βασιλική	**PILATES** Δήμητρα	**BODY CONDITIONING** Βασιλική	LesMills **BODYATTACK** Μαριαλένα	**STRONG** Δήμητρα	**STRONG** Βασιλική	
10:00 - 11:00	**YOGA** Ίωνας	**BODY BOUNCE** Σοφία	LesMills **BODYPUMP** Δήμητρα	**PILATES** Δήμητρα	**BODY CONDITIONING** Βασιλική	**DANCE** Βασιλική	
11:00 - 12:00				**YOGA** Ίωνας		LesMills **BODYPUMP** Δήμητρα	
11:30 - 12:30	**PILATES** Παυλίνα		**PILATES** Παυλίνα				
12:00 - 13:00						**ZUMBA** Ειρήνη	
13:00 - 14:00						**PILATES** Ειρήνη	
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00	**PILATES** Λία	**STRONG** Κατερίνα	**YOGA** Σωκράτης	LesMills **CORE** Γιάννης Κ.	**STRONG** Δήμητρα		
17:00 - 18:00	**STRONG** Λία	**PILATES** Κατερίνα	**STRONG** Λία	**PILATES** Λία	LesMills **BODYPUMP** Κατερίνα		
18:00 - 19:00	**BODY BOUNCE** Κατερίνα	**STEP** Γιώργος	**ZUMBA** Ειρήνη	**DANCE** Βασιλική	**BODY BOUNCE** Κατερίνα		
19:00 - 20:00	LesMills **BODYPUMP** Κατερίνα	LesMills **BODYATTACK** Χριστίνα	LesMills **BODYCOMBAT** Γιάννης Ζ.	LesMills **BODYPUMP** Χριστίνα	**ZUMBA** Ειρήνη		
20:00 - 21:00	**ZUMBA** Ειρήνη	LesMills **BODYPUMP** Χριστίνα	**PILATES** Μαρί	**STRONG** Χριστίνα	LesMills **BODYCOMBAT** Γιάννης Ζ.		
21:00 - 22:00	**PILATES** Ειρήνη	**YOGA** Σωκράτης	LesMills **CORE** Μαρί	**YOGA** Σωκράτης			
22:00 - 23:00							

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

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

ALTERLIFE ABSOLUTE ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΛΕΩΦ. ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 483 / Τ. +30 210 6000 557 / agiaparaskevi@alterlife.gr

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE
ABSOLUTE
ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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
ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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.

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.

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

ΑΕΡΟΒΙΑ

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.

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...

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 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.

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