

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

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00 - 10:00	<b>PILATES</b> Διονυσία	<b>FULL BODY</b> Μάριος		<b>YOGA</b> Νικόλ	<b>FULL BODY</b> Μάριος	
10:00 - 11:00	<b>HIPS &amp; ABS</b> Διονυσία	<b>PILATES</b> Μάριος	<b>LATIN</b> Εμμανουήλ	<b>HIPS &amp; ABS</b> Νικόλ	<b>ORTHOSOMY</b> Μάριος	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Πέτρος
11:00 - 12:00			<b>STRETCHING</b> Εμμανουήλ			<b>SPINNING</b> Πέτρος
12:00 - 13:00						<b>ZUMBA</b> Σάββας
17:00 - 18:00	<b>FULL BODY</b> Ανδρέας	<b>PILATES</b> Μάριος	<b>HIPS &amp; ABS</b> Γιώργος	<b>PILATES</b> Μάριος	<b>FULL BODY</b> Θοδωρής	
18:00 - 19:00	<b>PILATES</b> Μαίρη	<b>FULL BODY</b> Μάριος	<b>INTERVAL</b> Γιώργος	<b>HIPS &amp; ABS</b> Μάριος	<b>STRETCHING</b> Θοδωρής	
19:00 - 20:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Βασιλίνα	<b>SPINNING</b> Πέτρος	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Βασιλίνα	<b>FAT BURNER</b> Παύλος	<b>SPINNING</b> Μάνος	
20:00 - 21:00	<b>ZUMBA</b> Σάββας	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Πέτρος	<b>PILATES</b> Διονυσία	<b>STRETCHING</b> Εμμανουήλ	<b>PILATES</b> Διονυσία	
21:00 - 22:00	<b>YOGA</b> Διονυσία	<b>ZUMBA</b> Σάββας	<b>YOGA</b> Θοδωρής	<b>LATIN</b> Εμμανουήλ		

## ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07:00 - 23:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 09:00 - 21:00 / ΚΥΡΙΑΚΗ 11:00 - 17:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΧΑΪΔΑΡΙ Λ. ΑΘΗΝΩΝ 336 / Τ. +30 210 5324454 & 6987 737425 / chaidari@alterlife.gr

**ALTERLIFE**  
FITNESS EXCELLENCE

**ABSOLUTE**

ΧΑΪΔΑΡΙ

[www.alterlife.gr](http://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**

ΧΑΪΔΑΡΙ

## 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.

### FAT BURNER

Εναλλαγές αερόβιων και αναερόβιων ασκήσεων κυρίως με το βάρος του σώματος. Ποτέ ξανά το 'κάψιμο' θερμίδων δεν ήταν τόσο διασκεδαστικό!

### LATIN

Συνδιασμός χορού και Latin μουσικής με τα αποτελέσματα της αερόβιας άσκησης να φαίνονται διασκεδαστικά, ακολουθώντας βήματα από rumba-chachacha έως bachata και tango.

### SPINNING

Αερόβια και αναερόβια διαλειμματική και συνεχόμενη προπόνηση πάνω σε στατικό ποδήλατο με στόχο την ανάπτυξη της φυσικής.

## 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...

### STRETCHING

Το ομαδικό πρόγραμμα stretching αποσκοπεί στην ανάπτυξη της ευλυγισίας και της ελαστικότητας των μυών. Βελτιώνει την στάση του σώματος. Προλαμβάνει τραυματισμούς και αποτελεί μέσο αποκατάστασης.

### ORTHOSOMY

Μέσω των προγραμμάτων ορθοσωμίας αποσυμφορίζεται η σπονδυλική στήλη, δυναμώνουν οι τένοντες και οι σύνδεσμοι που υποστηρίζουν τις αρθρώσεις. Ως αποτέλεσμα, βελτιώνεται η στάση του σώματος, μειώνονται τα μυοσκελετικά προβλήματα και ο πόνος από την πίεση της καθημερινότητας ή της λανθασμένης στάσης σώματος στους χώρους εργασίας.

## ΔΥΝΑΜΙΚΑ

### HIPS & ABS

Στοχευμένο πρόγραμμα τόνωσης και σύσφιξης που συνδυάζει τις πιο αποτελεσματικές ασκήσεις για τους κοιλιακούς, τους ραχιαίους και τα πόδια (πρόσθιους & οπίσθιους μηριαίους, απαγωγούς, προσαγωγούς, γλουτιαίους).

### 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 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.

### FULL BODY

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

### INTERVAL

Η ώρα της διαλειμματικής προπόνησης. Μια αερόβια άσκηση που εναλλάσσεται με ασκήσεις ενδυνάμωσης. Ένα μάθημα δυναμικό αλλά και ταυτόχρονα απλό. Συστήνεται σε όσους αναζητούν κάτι διαφορετικό στα ομαδικά προγράμματα.