

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ* / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΜΠΟΥΡΝΑΖΙ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10:00 - 11:00	YOGA	PILATES	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ	BODY CONDITIONING	PILATES	
11:00 - 12:00	BODY CONDITIONING	LES MILLS BODY PUMP™	HIPS & ABS	ZUMBA	HIPS & ABS	
17:00 - 18:00	HIPS & ABS	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ			PILATES	
18:00 - 19:00	PILATES	LES MILLS BODYCOMBAT™	LES MILLS BODY PUMP™	ZUMBA	HIPS & ABS	
19:00 - 20:00	LES MILLS BODY PUMP™	BODY CONDITIONING	ZUMBA	BODY CONDITIONING	DANCE AEROBIC	
20:00 - 21:00	ZUMBA	YOGA	PILATES	LES MILLS BODYCOMBAT™	LES MILLS BODY PUMP™	
21:00 - 22:00		KICK BOXING		KICK BOXING	YOGA	

* Απαιτείται συμμετοχή 3 ατόμων και άνω για τη διεξαγωγή των ομαδικών προγραμμάτων.

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

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

ALTERLIFE ABSOLUTE ΜΠΟΥΡΝΑΖΙ / ΧΑΡ. ΤΡΙΚΟΥΠΗ 2 / Τ. +30 57 32 529 / mpournazi@alterlife.gr

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΜΠΟΥΡΝΑΖΙ

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

ΜΠΟΥΡΝΑΖΙ

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.

LES MILLS BODYCOMBAT™

Είναι μια πραγματικά δυνατή αεροβική προπόνηση που βασίζεται σε πολεμικές τέχνες όπως το καράτε, η πυγμαχία, το τae κβον ντο, το τάι τσι και το muay thai. Υπό τους ήχους έντονης μουσικής, οι γυμναστές δίνουν ενέργεια στους συμμετέχοντες οι οποίοι εκτελούν διάφορα χτυπήματα, κάτα, γροθιές και λακτίσματα. Ταυτόχρονα καίνε θερμίδες και αποκτούν υψηλή φυσική κατάσταση.

DANCE AEROBIC

Είναι ένα είδος hi-low άσκησης με βασικά βήματα και συνδυασμούς σε υπέροχες χορογραφίες, που έχουν σα στόχο την αύξηση των καρδιακών παλμών, του μεταβολισμού και της θετικής ενέργειας!
Εκτονωθείτε και γυμναστείτε μαθαίνοντας τα βασικά βήματα. Απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα ακόμα και σε εκείνους που ξεκινούν σήμερα!

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).

HIPS & ABS

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

LES MILLS 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 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.

KICK BOXING BY FIGHT CLUB

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

ΕΙΔΙΚΑ

PILATES

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

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.

ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ

Η Ορθοσωμική Γυμναστική αποτελείται από ασκήσεις για την σωστή στάση του σώματος, για την αποφυγή τραυματισμών και πόνων στους μύες και τις αρθρώσεις. Στηρίζεται στην εφαρμογή της σωστής στάσης του σώματος μέσα από συγκεκριμένο ασκησιολόγιο διατάσεων και ασκήσεων ενδυνάμωσης. Εξοπλισμός που χρησιμοποιείται για το μάθημα αυτό είναι: foam rollers, λάστιχα, sticks κ.α.

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

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

ALTERLIFE ABSOLUTE ΜΠΟΥΡΝΑΖΙ / ΧΑΡ. ΤΡΙΚΟΥΠΗ 2 / Τ. +30 57 32 529 / mpournazi@alterlife.gr