

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

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:00 - 09:00	<b>STRONG</b> Βασιλική	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Δήμητρα	<b>STRONG</b> Βασιλική	<b>STRONG</b> Μαριαλένα	<b>PILATES</b> Δήμητρα		
09:00 - 10:00	<b>BODY CONDITIONING</b> Βασιλική	<b>PILATES</b> Δήμητρα	<b>BODY CONDITIONING</b> Βασιλική	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> Μαριαλένα	<b>STRONG</b> Δήμητρα	<b>STRONG</b> Βασιλική	
10:00 - 11:00	<b>YOGA</b> Ίωνας	<b>BODY BOUNCE</b> Σοφία	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Δήμητρα	<b>PILATES</b> Δήμητρα	<b>BODY CONDITIONING</b> Βασιλική	<b>DANCE</b> Βασιλική	
11:00 - 12:00				<b>YOGA</b> Ίωνας		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Δήμητρα	
11:30 - 12:30	<b>PILATES</b> Παυλίνα		<b>PILATES</b> Παυλίνα				
12:00 - 13:00						<b>ZUMBA</b> Ειρήνη	
13:00 - 14:00						<b>PILATES</b> Ειρήνη	
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00	<b>PILATES</b> Λία	<b>STRONG</b> Κατερίνα	<b>PILATES</b> Λία	<b>LES MILLS CORE</b> Γιάννης Κ.	<b>STRONG</b> Δήμητρα		
17:00 - 18:00	<b>STRONG</b> Λία	<b>PILATES</b> Κατερίνα	<b>STRONG</b> Λία	<b>PILATES</b> Λία	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Κατερίνα		
18:00 - 19:00	<b>INTERVAL TRAINING</b> Κατερίνα	<b>STEP</b> Γιώργος	<b>ZUMBA</b> Ειρήνη	<b>DANCE</b> Βασιλική	<b>INTERVAL TRAINING</b> Κατερίνα		
19:00 - 20:00	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Κατερίνα	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> Χριστίνα	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Γιάννης Ζ.	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Χριστίνα	<b>ZUMBA</b> Ειρήνη		
20:00 - 21:00	<b>ZUMBA</b> Ειρήνη	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Χριστίνα	<b>PILATES</b> Μαρί	<b>STRONG</b> Χριστίνα	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Γιάννης Ζ.		
21:00 - 22:00	<b>PILATES</b> Ειρήνη	<b>YOGA</b> Σωκράτης	<b>STRONG</b> Μαρί	<b>YOGA</b> 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](mailto:agiaparaskevi@alterlife.gr)

**ALTERLIFE**  
FITNESS EXCELLENCE

**ABSOLUTE**

ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

[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.



## 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!

### LES MILLS 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

### LES MILLS 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

### 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.

### LES MILLS 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.

## ΔΥΝΑΜΙΚΑ

### 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).

### INTERVAL TRAINING

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.