

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΧΑΪΔΑΡΙ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00 - 10:00	YOGA Διονυσία	FULL BODY Νικόλ		PILATES Νικόλ	ZUMBA Σάββας	
10:00 - 11:00	FULL BODY Διονυσία	PILATES Νατάσσα	LATIN Εμμανουήλ	HIPS & ABS Νικόλ	FAT BURNER Θοδωρής Ο	LES MILLS BODYPUMP Πέτρος
11:00 - 12:00			STRETCHING Εμμανουήλ			SPINNING Πέτρος
12:00 - 13:00						ZUMBA Σάββας
17:00 - 18:00	FULL BODY Θοδωρής Ο	PILATES Νατάσσα	TABATA & ABS Θοδωρής Ο	PILATES Μαίρη	TABATA & ABS Θοδωρής Τ	
18:00 - 19:00	SPINNING Μάνος	FULL BODY Θοδωρής Τ	PILATES Διονυσία	HIPS & ABS Παύλος	STRETCHING Θοδωρής Τ	
19:00 - 20:00	LES MILLS BODYPUMP Μάνος	SPINNING Πέτρος	LES MILLS BODYPUMP Πέτρος	FAT BURNER Παύλος	SPINNING Μάνος	
20:00 - 21:00	ZUMBA Σάββας	LES MILLS BODYPUMP Πέτρος	SPINNING Πέτρος	STRETCHING Εμμανουήλ	PILATES Διονυσία	
21:00 - 22:00	YOGA Διονυσία	ZUMBA Σάββας		LATIN Εμμανουήλ	YOGA Διονυσία	

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

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.

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.

TABATA AND ABS

Μια διαλειμματική προπόνηση με οφέλη τόσο στη φυσική κατάσταση όσο και στο κάψιμο λίπους. Προκαλεί το μεγαλύτερο δυνατό όφελος στον ελάχιστο χρόνο και συνδυάζεται με τις πιο αποτελεσματικές ασκήσεις για κοιλιακούς και ραχιαίους.