

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - THE ORBIT

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00	AQUA AEROBIC LES MILLS BODYPUMP Μαριαλένα Φ.	PILATES Γωγώ Κ.	LES MILLS BODYPUMP Λία Γ.	LES MILLS CORE Δημήτρης Α.	AQUA AEROBIC LES MILLS BODYPUMP Γιάννης Κ.		
10:00 - 11:00	PILATES Γιώργος Π.	STRONG Γωγώ Κ.	AQUA AEROBIC PILATES Λία Γ.	LES MILLS BODYBALANCE Δημήτρης Α.	PILATES Γιάννης Κ.	PILATES ALTERLIFE TEAM	LES MILLS BODYPUMP Μαριαλένα Φ.
11:00 - 12:00		YOGA Όλγα Σ.				LES MILLS BODYPUMP Μαριαλένα Φ.	PILATES Μαριαλένα Φ.
12:00 - 13:00		AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC		AQUA AEROBIC LES MILLS BODYCOMBAT Μαριαλένα Φ.	
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00	STRONG Γιάννης Κ.	PILATES Γωγώ Κ.	LES MILLS GRIT Χρήστος Π.	PILATES Γωγώ Κ.	YOGA Όλγα Σ.	KICK BOXING Διονύσης	
17:00 - 18:00	PILATES Γωγώ Κ.	LES MILLS BODYPUMP Στάθης Κ.	PILATES Χρήστος Π.	STRONG Γωγώ Κ.	LES MILLS BODYATTACK / CORE Χρήστος Π.		
18:00 - 19:00	STEP AEROBIC Γιώργος Κ.	ZUMBA Στάθης Κ.	LES MILLS BODYPUMP Δημήτρης Α.	STEP AEROBIC Γιώργος Κ.	STRONG Γιώργος Π.		
19:00 - 20:00	AQUA AEROBIC LES MILLS BODYPUMP Γιάννης Ζ.	AQUA AEROBIC LES MILLS BODYCOMBAT Γιάννης Ζ.	AQUA AEROBIC LES MILLS BODYATTACK Δημήτρης Α.	AQUA AEROBIC LES MILLS BODYPUMP Μαριαλένα Φ.	AQUA AEROBIC PILATES Γιώργος Π.		
20:00 - 21:00	LES MILLS BODYATTACK Χρήστος Π.	LES MILLS BODYPUMP Μαριαλένα Φ.	PILATES Ελένη Φ.	LES MILLS BODYCOMBAT Μαριαλένα Φ.			
21:00 - 22:00	LES MILLS CORE Δημήτρης Α.	YOGA Κατερίνα Λ.	LES MILLS BODYPUMP Στάθης Κ.	YOGA Κατερίνα Λ.			
22:00 - 23:00		KICK BOXING Διονύσης		KICK BOXING Διονύσης			

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

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

ALTERLIFE ABSOLUTE THE ORBIT ΛΕΩΦ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 115 - ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ / Τ. +30 210 6927132 / orbit@alterlife.gr

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

THE ORBIT

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

THE ORBIT

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.

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 λίπους.

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.

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.

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 GRIT

Το LES MILLS GRIT™ STRENGTH είναι μια υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση που συνδυάζει επιστημονικά ελεγμένες κινήσεις και ασκήσεις με βάρη για τη δημιουργία μυϊκής και καρδιαγγειακής φυσικής κατάστασης.

Το LES MILLS GRIT™ CARDIO είναι μια επιστημονικά ελεγμένη προπόνηση που χρησιμοποιεί ασκήσεις με το βάρος του σώματος εστιάζοντας στην ταχύτητα. Αναπτύσσει την αναερόβια αντοχή και βελτιώνει γρήγορα την καρδιαγγειακή σας φυσική κατάσταση για να σας φέρνει γρήγορα σε φόρμα.

Το LES MILLS GRIT™ ATHLETIC είναι η επόμενη γενιά της υψηλής διαλειμματικής προπόνησης. Χρησιμοποιούμε αλτήρες, ασκήσεις σωματικού βάρους και εκρηκτική προπόνηση ευκινησίας προκειμένου να χτίσουμε ένα αθλητικό σώμα.

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.

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...

LES MILLS BODYBALANCE

Το BODYBALANCE συνδυάζει τεχνικές εκγύμνασης από τη Yoga, το Tai chi και το Pilates. Συνοδεύεται από χαλαρή μουσική και ειδικό ασκησιολόγιο που βοηθά στην ευλυγισία και τη διάταση διαφορετικών μυϊκών ομάδων. Με έντονη επιρροή από τη Yoga και έλεγχο της αναπνοής το BODYBALANCE καθαρίζει τη σκέψη και βελτιώνει την σωματική κατάσταση.