

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

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:00 - 09:00	BODY CONDITIONING Βασιλική	LESMILLS BODYPUMP Δήμητρα	BODY CONDITIONING Βασιλική	LESMILLS BODYPUMP Μαριαλένα			
09:00 - 10:00	STRONG Βασιλική	PILATES Δήμητρα	STRONG Βασιλική	LESMILLS BODYATTACK Μαριαλένα	STRONG Δήμητρα	STRONG Βασιλική	
10:00 - 11:00			LESMILLS BODYPUMP Δήμητρα	PILATES Δήμητρα	BODY CONDITIONING Βασιλική	DANCE Βασιλική	DANCE Αλέξανδρος
11:00 - 12:00						LESMILLS BODYPUMP Δήμητρα	PERFECT ABS & LEGS Αλέξανδρος
11:30 - 12:30	PILATES Παυλίνα		PILATES Παυλίνα				
12:00 - 13:00						ZUMBA Ειρήνη	
13:00 - 14:00						PILATES Ειρήνη	
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00	PILATES Λία	STRONG Μαριαλένα	PILATES Ειρήνη	STRONG Βασιλική	PILATES Δήμητρα		
17:00 - 18:00	STRONG Λία	PILATES Μαριαλένα	ZUMBA Ειρήνη	LESMILLS CORE Ελένη	LESMILLS BODYPUMP Ελένη		
18:00 - 19:00	LESMILLS BODYATTACK Αλεξία	LESMILLS BODYPUMP Γιώργος	LESMILLS BODYPUMP Γιάννης	INTERVAL TRAINING Χριστίνα	LESMILLS BODYCOMBAT Γιάννης	PERFECT ABS & LEGS Αλέξανδρος	
19:00 - 20:00	LESMILLS BODYPUMP Αλεξία	LESMILLS BODYATTACK Χρήστος	LESMILLS BODYCOMBAT Γιάννης	LESMILLS BODYPUMP Χριστίνα	ZUMBA Ειρήνη	STRONG Αλέξανδρος	
20:00 - 21:00	ZUMBA Ειρήνη	LESMILLS CORE Χρήστος	PILATES Λία	LESMILLS BODYATTACK Άννα	LESMILLS CORE Δημήτρης		
21:00 - 22:00	PILATES Ειρήνη	YOGA Πηνελόπη	STRONG Λία	YOGA Πηνελόπη			
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

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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.

PERFECT ABS & LEGS

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