



GROUP FITNESS / SPINNING

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ

από Δευτέρα 01/09/25

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08.30	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
09.00	HIPS & ABS	LESMILLS BODYPUMP™	TABATA / SIXPACK	PILATES	YOGA	
10.00	SPINNING			SPINNING	SPINNING	
12.00						LESMILLS BODYPUMP™
13.00						LESMILLS BODYCOMBAT™
17.00	PERFECT LEGS/SIXPACK		TABATA / SIXPACK	YOGA		
17.30		SPINNING				SPINNING
18.00	LESMILLS BODYPUMP™	PILATES	LESMILLS BODYPUMP™	PERFECT LEGS/SIXPACK	ZUMBA	
19.00	LESMILLS BODYCOMBAT™	LESMILLS BODYPUMP™	ZUMBA	LESMILLS BODYCOMBAT™	LESMILLS BODYPUMP™	
20.00	SPINNING	LESMILLS BODYCOMBAT™	SPINNING	SPINNING	SPINNING	
20.30	YOGA		PILATES	SPINNING	KICK BOXING	
21.00		KICK BOXING		KICK BOXING		
21.30	SPINNING		SPINNING			

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07.30-23.00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 10.00-19.00

ALTERLIFE ABSOLUTE NIKAIA ΙΩΝΙΑΣ 1, NIKAIA / T. +30 210 49 29 626 / nikaia@alterlife.gr

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

NIKAIA

www.alterlife.gr

ΤΑ GROUP FITNESS ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΚΑΘ'ΟΛΗ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΕΤΟΥΣ
ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΕΟΡΤΩΝ & ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ - ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΑΝΑΛΟΓΑ.



ABSOLUTE

NIKAIA

A01. LESMILLS 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.

A02. TABATA

Έντονη αερόβια προπόνηση με κινήσεις από αθλητικές δραστηριότητες. Στηρίζεται στην διαλειμματική προπόνηση στην εναλλαγή έργου με μικρά διαστήματα ανάπαυσης. Επωφεληθείτε από τα ευεργετικά ωφέλη της προπονήσης αυτής και κάψτε λίπος και θερμίδες έως και 36 ώρες μετά. Το ιδανικό πρόγραμμα για απώλεια βάρους αλλά και βελτίωσης της αερόβιας ικανότητας. Στο 2ο μισό του προγράμματος περιλαμβάνεται στοχευμένη προπόνηση ενδυνάμωσης του κορμού (κοιλιακοί ραχιαίοι).

A03. ZUMBA

Ένα αερόβιο μάθημα που ενσωματώνει latin και διεθνείς ρυθμούς με εύκολες χορευτικές κινήσεις, μετατρέποντας την άσκηση σε πάρτι. Ένα μάθημα που ανεβάζει την διάθεση, και αποτελεί την ιδανική επιλογή για όσους θέλουν να κάνουν μία ομαλή ένταξη στον κόσμο των ομαδικών.

A04. SPIN CLASS

Η απόλυτη αερόβια προπόνηση κλειστού χώρου. Μουσική που σε ξεσηκώνει και coach που σε παρακινεί να φτάσεις πιο μακριά, με τα πετάλια να παίρνουν φωτιά. Ιδρώστε, κάψτε λίπος, ανεβάστε την ένταση σε ένα συναρπαστικό μάθημα, που μπορούν να το παρακολουθήσουν από αρχάριοι μέχρι πρωταθλητές του είδους.

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

Δ01. EMPOWER YOURSELF

Η πιο δυναμική υπηρεσία μας!
Ολοκληρωμένη Προπόνηση διάρκειας 50´ βασισμένη στις κινήσεις του ανθρωπίνου σώματος. Ο τέλειος συνδυασμός δύναμης, αντοχής, κινητικότητας. Μεταμορφώνει το σώμα σου, εκτοξεύει τις φυσικές σου ικανότητες, αλλάζει όλα όσα ήξερες για σένα. Εξοπλισμός αιχμής, σύγχρονα προπονητικά συστήματα εξυπηρετούν δυο βασικές εκδοχές της υπηρεσίας, Cross training και Bootcamp. Το cross training δίνει έμφαση στο κομμάτι της δύναμης ενώ το Bootcamp περιλαμβάνει τη χρήση εργόμετρων με το αερόβιο στοιχείο να είναι πιο έκδηλο. Οι αθλούμενοι χωρίζονται σε small groups με τον ίδιο στόχο αλλά ο καθένας ασκεί με τον δικό του εξοπλισμό, στο δικό του χώρο, ακολουθεί τον δικό του ρυθμό. Οι έμπειροι trainer είναι εκεί για να προσαρμόσουν την προπόνηση στις δυνατότητες σου και να σε παρακινήσουν να φτάσεις το ατομικό ικανό σου.

A02. PERFECT LEGS

Πρόγραμμα ενδυνάμωσης που περιλαμβάνει τόσο ασκήσεις απομόνωσης όσο και λειτουργικές για τα κατω άκρα. Χρησιμοποιούμε το σωματικό μας βάρος αλλά και πρόσθετο εξοπλισμό όπως βαράκια, λάστιχα, step. Το απόλυτο μάθημα για καλοσμιλεμένα πόδια. Μην το χάσετε!

Δ03. SIXPACK

Ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης κοιλιακών-ραχιαίων. Ασκήσεις απομόνωσης και κινήσεις εμπνευσμένες από λειτουργική προπόνηση, προκειμένου ο κορμός να γίνει συνδετικός κρίκος ανάμεσα σε άνω και κάτω άκρα.

Δ04. KICK BOXING

Το Kickboxing είναι μαχητικό άθλημα που συνδυάζει πυγμαχία και λακτίσματα. Έλκει την καταγωγή του απ' την ταϊλανδέζικη πυγμαχία και είναι ευρύτατα διαδεδομένο σε όλο τον κόσμο λόγω της πρακτικότητας του. Ένα μάθημα που είναι ιδιαίτερα δημοφιλές γιατί συνδυάζει τόσο τη φυσική κατάσταση όσο και την εκμάθηση τεχνικής.

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

A05. LESMILLS 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!

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ

K01. PILATES

Ένα ολιστικό σύστημα άσκησης νου-σώματος με φυσικές ελεγχόμενες κινήσεις που έχει σαν αποτέλεσμα ένα σώμα λεπτότερο, δυνατότερο ελαστικότερο και πιο υγιές. Βασίζεται στη σωστή αναπνοή, τον έλεγχο, τη συγκέντρωση και τη ροή της κίνησης. Στόχος των ασκήσεων pilates είναι η σωματική ενδυνάμωση και σύσφιξη, η σωστή ευθυγράμμιση του σώματος, η ισορροπία, η ελαστικότητα της σπονδυλικής στήλης για ένα σώμα απαλλαγμένο από πόνο & ενοχλήσεις.

K02. YOGA

Περιλαμβάνει ασκήσεις φυσικής κίνησης (άσανα), αναπνευστικές τεχνικές (πράναγιαμά), διαλογισμό (ντιανάμα) και τεχνικές χαλάρωσης. Ένα ολιστικό σύστημα εξάσκησης που ενθαρρύνει και ενδυναμώνει την ένωση του σώματος, του νου και του πνεύματος. Στόχος να αναπτύξουμε την ευρωπρία, τον συντονισμό κινήσεων και να αναπτύξουμε την ευλιγισία των μυών αλλά και την ευκινισία της σπονδυλικής στήλης.

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ

ΑΡΙΘΜΟΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ

ΔΥΝΑΜΗ

ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ Δ01 Δ02 Δ03 Δ04 Δ05

ΑΕΡΟΒΙΟ

ΑΕΡΟΒΙΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ

ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ **A01 A02 A03 A04**

KINHTIKOTHTA

--	--

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ K01 K02

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07:30 - 23:00
ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00 - 19:00