

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΧΑΪΔΑΡΙ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:00 - 09:00					SPINNING Μάνος	
09:00 - 10:00	SPINNING Βαρβάρα	FULL BODY Νικόλ	PILATES Μαίρη	PILATES Νικόλ	ZUMBA Σάββας	
10:00 - 11:00	PILATES Νατάσα	PILATES Νίκη	LATIN Εμμανουήλ	HIPS & ABS Νικόλ	FAT BURNER Θοδωρής Ο	LES MILLS BODYPUMP Πέτρος
11:00 - 12:00	KANGOO Μαριέττα		STRETCHING Εμμανουήλ			SPINNING Πέτρος
12:00 - 13:00						PILATES STRETCHING Μαίρη
13:00 - 14:00						ZUMBA Σάββας
17:00 - 18:00	FULL BODY Θοδωρής Ο	PILATES Νατάσα	TABATA & ABS Θοδωρής Ο	PILATES Μαίρη	TABATA & ABS Θοδωρής Τ	
18:00 - 19:00	SPINNING Πέτρος	FULL BODY Θοδωρής Τ	PILATES Νικόλ	HIPS & ABS Παύλος	STRETCHING Θοδωρής Τ	
19:00 - 20:00	LES MILLS BODYPUMP Πέτρος	SPINNING Πέτρος	LES MILLS BODYPUMP Πέτρος	FAT BURNER Παύλος	SPINNING Βαρβάρα	
20:00 - 21:00	YOGA Διονυσία	LES MILLS GRIT Πέτρος	SPINNING Πέτρος	STRETCHING Εμμανουήλ	KANGOO Μαριέττα	
21:00 - 22:00	ZUMBA Σάββας	ZUMBA Σάββας	YOGA Διονυσία	LATIN Εμμανουήλ	PILATES Μαριέττα	

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

Συνδυασμός 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

KANGOO

Το cardio ποτέ δεν ήταν τόσο συναρπαστικό! Με τα Kangoo Boots κάνεις άσκηση με αναπήδηση, καίς θερμίδες, δυναμώνεις πόδια & κορμό, ενώ προστατεύεις τις αρθρώσεις. Ιδανικό για fun, ένταση και γυμναστική χωρίς κραδασμούς!

* Η Υπηρεσία Kangoo

παρέχεται με επιπλέον χρέωση.

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 λεκάλης. 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 άλλα 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

Είναι ένα καινοτόμο, υψηλής έντασης πρόγραμμα προπόνησης (HIIT - High Intensity Interval Training), σχεδιασμένο για να προσφέρει μέγιστα αποτελέσματα σε ελάχιστο χρόνο. Με διάρκεια μόλις 30 λεπτών, το GRIT ανεβάζει τους παλμούς, ενεργοποιεί τον μεταβολισμό και βελτιώνει θεαματικά τη φυσική κατάσταση και τη μυϊκή δύναμη.

FULL BODY

Ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης για όλο το σώμα χρησιμοποιώντας το ίδιο σας το σώμα αλλά και επιπλέον φορητά όργανα (λάστιχα-βαράκια-μπάρες).

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.