

GROUP FITNESS / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ / ALTERLIFE ABSOLUTE - ΡΕΘΥΜΝΟ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
17:00 - 18:00	YOGA Ηρώ		HIPS & ABS Χάρης	YOGA Ηρώ	PILATES MAT Ευαγγελίνα	
18:00 - 19:00	TABATA Χάρης	HIPS & ABS Χρυσάνθη	PILATES MAT Χρυσάνθη	TABATA Χάρης	BODY SHAPE Χρυσάνθη	
19:00 - 20:00	BODY SHAPE Χρυσάνθη	BODY POWER Ανθή	CROSS CIRCUIT Χάρης	CALISTHENICS Δημήτρης	BODY POWER Ανθή	

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08:00 - 23:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00 - 21:00

ALTERLIFE ABSOLUTE ΡΕΘΥΜΝΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ & ΚΑΦΑΤΟΥ / Τ. +30 28310 50794 / rethymno@alterlife.gr

ALTERLIFE
FITNESS EXCELLENCE

ABSOLUTE

ΡΕΘΥΜΝΟ

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

ΠΕΘΥΜΝΟ

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

BODY POWER

Το πλέον αυθεντικό πρόγραμμα με βάρη, που βελτιώνει τη δύναμη και τονώνει το σώμα σου. Ιδανικό για να ξεπεράσεις τα όρια σου.

CROSS CIRCUIT

Σύνθετη προπόνηση που περιλαμβάνει αερόβιες και αναερόβιες ή ακόμα και διατατικές ασκήσεις.

BODY SHAPE

Σύνθετη προπόνηση που περιλαμβάνει αερόβιες και αναερόβιες ή ακόμα και διατατικές ασκήσεις.

HIPS & ABS

Ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκγύμνασης της περιοχής των γλουτών και των κοιλιακών.

ΑΕΡΟΒΙΑ

TABATA

Διαλειμματική προπόνησης όπου περίοδοι έντονης άσκησης εναλλάσσονται με σύντομες περιόδους ξεκούρασης.

CALISTHENICS

Σύστημα προπόνησης που βασίζεται στη χρήση του βάρους του σώματος και δεν χρησιμοποιούνται εξωτερικά βάρη ή μηχανήματα.

ΕΙΔΙΚΑ

YOGA

Η νέα τάση που έχει τις ρίζες της στο παρελθόν και στην φιλοσοφία της Ανατολής. Εναλλακτικό πρόγραμμα άσκησης ώστε να αυξάνεται τόσο η σωματική όσο και η πνευματική πειθαρχία.

PILATES MAT

Η φημισμένη και πολυσυζητημένη μέθοδος άσκησης για όλους με έμφαση στην περιοχή της λεκάνης. Δοκιμάστε να ενδυναμώσετε το σώμα σας με διαφορετικό τρόπο...