

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45			YOGA Νικόλας				
10:00 – 10:45	FIT n' STRENGTH Τάσος		PILATES Νικόλας			FIT n' STRENGTH Τάσος	
11:00 – 11:45	BUTT 'n ABS Τάσος					BUTT 'n ABS Τάσος	
18:00 – 18:45			BUTT 'n ABS Δημήτρης	PILATES Δημήτρης	YOGA Κανή		
19:00 – 19:45	LES MILLS BODYATTACK Πέτρος	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	PILATES Δημήτρης	LES MILLS BODYPUMP Δημήτρης	FIT n' STRENGTH Κανή		
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYPUMP Πέτρος	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα	LES MILLS BODYATTACK Πέτρος		LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα		
21:00 – 21:45			LES MILLS BODYPUMP Πέτρος				

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45			YOGA Νικόλας				
10:00 – 10:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Τάσος		PILATES Νικόλας				
11:00 – 11:45	BUTT <i>'n</i> ABS Τάσος						
18:00 – 18:45			BUTT <i>'n</i> ABS Δημήτρης	PILATES Δημήτρης	YOGA Κανή		
19:00 – 19:45	LES MILLS BODYATTACK Πέτρος	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	PILATES Δημήτρης	LES MILLS BODYPUMP Δημήτρης	FIT <i>n'</i> STRENGTH Κανή		
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYPUMP Πέτρος	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα	LES MILLS BODYATTACK Πέτρος		LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα		
21:00 – 21:45			LES MILLS BODYPUMP Πέτρος				

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45			YOGA Νικόλας				
10:00 – 10:45			PILATES Νικόλας			FIT n' STRENGTH Τάσος	
11:00 – 11:45						BUTT 'n ABS Τάσος	
18:00 – 18:45			BUTT 'n ABS Δημήτρης	PILATES Δημήτρης			
19:00 – 19:45	LES MILLS BODYATTACK Πέτρος	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	PILATES Δημήτρης	LES MILLS BODYPUMP Δημήτρης			
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYPUMP Πέτρος	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα	LES MILLS BODYATTACK Πέτρος		LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα		
21:00 – 21:45			LES MILLS BODYPUMP Πέτρος				

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45			YOGA Νικόλας				
10:00 – 10:45			PILATES Νικόλας			FIT n' STRENGTH Τάσος	
11:00 – 11:45						BUTT 'n ABS Τάσος	
18:00 – 18:45			BUTT 'n ABS Δημήτρης	PILATES Δημήτρης	YOGA Κανή		
19:00 – 19:45	LES MILLS BODYATTACK Πέτρος	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	PILATES Δημήτρης	LES MILLS BODYPUMP Δημήτρης	FIT n' STRENGTH Κανή		
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYPUMP Πέτρος	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα	LES MILLS BODYATTACK Πέτρος		LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα		
21:00 – 21:45			LES MILLS BODYPUMP Πέτρος				

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
	Η πλέον αυθεντική τάξη με βάρη, που σε δυναμώνει, τονώνει το σώμα σου και σε κάνει να ξεπερνάς τα όρια σου κάθε στιγμή. ΜΕΙΝΕ ΔΥΝΑΤΟΣ!	45'	Προπόνηση με βάρη	Μέτρια - υψηλή	Έως 560	Μπάρα, βάρη, step με ρυθμιζόμενο ύψος	Τα πιο καινούργια beats παγκοσμίως που σε εμπνέουν	Αύξηση δύναμης και αντοχής, τονώνει και δίνει σχήμα στο σώμα, διατηρεί την υγεία των οστών.
	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 740		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια σε συνδυασμό με μουσική που θα σε εκτοξεύσει. ΝΙΩΣΕ ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΟΣ!	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως 735		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος
	Δυναμώσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 470	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγιλό.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 390	Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
	Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenco, χορό της κοιλιάς	Μέτρια - υψηλή	Έως 500		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου
	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 350	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεις και απελευθερώνεις από το άγχος	45'	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 350	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.