

















# GROUPS PLUS+ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει \* το πρόγραμμα παρέχεται με extra χρέωση, μόνο με ραντεβού και δεν συμπεριλαμβάνεται στις συνδρομές Groups Plus+.

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:00 – 08:45		<b>BUTT n' ABS</b> Κατερίνα Δ	<b>PILATES</b> Κατερίνα Δ				
09:00 – 09:45		<b>PILATES</b> Κατερίνα Δ	<b>BUTT n' ABS</b> Κατερίνα Δ	<b>FIT n' STRENGTH</b> Λίζα	<b>STRETCHING</b> Λίζα		
10:00 – 10:45	<b>PILATES</b> Νάντια	<b>FIT n' STRENGTH</b> Κατερίνα Δ	<b>PILATES</b> Κατερίνα Δ	<b>BUTT n' ABS</b> Λίζα	<b>FIT n' STRENGTH</b> Λίζα	<b>FIT n' STRENGTH</b> Λίζα	
11:00 – 11:45	 <b>ZUMBA</b> Νάντια					<b>YOGA</b> Κατερίνα Κ	
17:00 – 17:45	<b>FIT n' STRENGTH</b> Νάντια	<b>STRETCHING</b> Λίζα	<b>YOGA</b> Κατερίνα Δ	<b>FIT n' STRENGTH</b> Νάντια			
18:00 – 18:45	<b>PILATES</b> Νάντια	<b>FIT n' STRENGTH</b> Λίζα	<b>PILATES</b> Κατερίνα Δ	<b>STRETCHING</b> Νάντια	<b>YOGA</b> Κατερίνα Κ	 Νάντια	
19:00 – 19:45	 Εριόλα	 Νάντια	<b>BUTT n' ABS</b> Κατερίνα Δ	 Πέτρος	 Μαρία Κ	 Νάντια	
20:00 – 20:45	 Εριόλα	 Μαρία Κ	 Μιχάλης	 Πέτρος	 Βιργινία		
21:00 – 21:45	 Μαρία Φ	 Βιργινία	 Μιχάλης	 Μαρία Φ.			



## ΕΧΤΡΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	
10:00 – 10:45	10:00 – 10:45	10:00 – 10:45	10:00 – 10:45	10:00 – 10:45		<b>*GROUP PILATES REFORMER</b>
11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45		
12:00 – 12:45	12:00 – 12:45	12:00 – 12:45	12:00 – 12:45	12:00 – 12:45	<u>15:00-16:00</u>	
17:00 – 17:45				17:00 – 17:45		
	18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	18:00 – 18:45			
19:00 – 19:45	19:00 – 19:45		19:00 – 19:45	19:00 – 19:45		
20:00 – 20:45		20:00 – 20:45				

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
 <b>LES MILLS BODY PUMP</b>	Η πλέον αυθεντική τάξη με βάρη, που σε δυναμώνει, τονώνει το σώμα σου και σε κάνει να ξεπερνάς τα όρια σου κάθε στιγμή.	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.
<b>YOGA</b>	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας με εξειδικευμένα είδη yoga (hatha, asana, power), που σε γυμνάζουν και σε απαλλάσσουν 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.
<b>PILATES</b>	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.
 <b>ZUMBA</b>	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.
 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	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.
<b>FIT n' STRENGTH</b>	Δυνάμωσε 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.

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
<b>BUTT n' ABS</b>	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.	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.
<b>STRETCHING</b>	Χαλάρωσε το σώμα σου με μια σειρά από διατάσεις για όλο το σώμα.	45'	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή		Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Προφυλάσσει το σώμα από τραυματισμούς και το προετοιμάζει για την επόμενη προπόνηση.
<b>STONE &amp; STRETCH</b>	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με συνδυασμό ασκήσεων pilates, yoga & stretching.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 350	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
<b>LES MILLS CORE</b>	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από το personal training. Επιστημονικά τεκμηριωμένο, σε προκαλεί να χτίσεις ένα πιο δυνατό και περισσότερο λειτουργικό πυρήνα του σώματός σου.	45'	Προπόνηση ενδυνάμωσης του πυρήνα του σώματος	Μέτρια έως υψηλή	Έως 250	Λάστιχο αντίστασης, βαράκια	Κλασικά Top 40 & παγκόσμια Top Hits	Τονώνει και γραμμώνει τους κοιλιακούς, βελτιώνει τη φυσική δύναμη για την ισορροπία του σώματος.