

GROUPS PLUS+ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

| ΩΡΕΣ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------|--|--|--|--|--------------------------------|---------|---------|
| 09:00 – 09:45 | PILATES | YOGA | ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ | | PILATES | | |
| 10:00 – 10:45 | BUTT n' ABS | | FIT n' STRENGTH |  ZUMBA | BUTT n' ABS | | |
| 11:00 – 11:45 |  ZUMBA | | | | | | |
| 18:00 – 18:45 | BUTT n' ABS | YOGA | BUTT n' ABS | PILATES | ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ (18:30 – 19:20) | | |
| 19:00 – 19:45 |  LES MILLS BODY PUMP |  LES MILLS BODY COMBAT | YOGA |  LES MILLS BODY COMBAT | BUTT n' ABS (19:30 – 20:20) | | |
| 20:00 – 20:45 |  LES MILLS BODY COMBAT |  ZUMBA |  LES MILLS BODY PUMP |  ZUMBA | | | |

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 07:00 – 23:00, Σάββατο 09:00 – 21:00, Κυριακή: 09:00 – 17:00

| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ | ΕΝΤΑΣΗ | ΘΕΡΜΙΔΕΣ | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ | ΜΟΥΣΙΚΗ | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ |
|-----------------------------|---|----------|---|----------------|-------------------------|---|--|--|
| FIT n' STRENGTH | Δυναμωσε 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. |
| LES MILLS BODY PUMP | Η πλέον αυθεντική τάξη με βάρη, που σε δυναμώνει, τονώνει το σώμα σου και σε κάνει να ξεπερνάς τα όρια σου κάθε στιγμή. MEINE 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. |
| LES MILLS BODYCOMBAT | 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. |
| ZUMBA | 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 |
| BUTT n' ABS | Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγίλο. | 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. |
| PILATES | 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. |
| YOGA | Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσεσαι 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. |
| ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ | Ειδικές ασκήσεις ευθυγράμμισης και ενδυνάμωσης με ή χωρίς αντικείμενα θεραπευτικής εκγύμνασης. | 45' | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης | Χαμηλή | Έως 350 Θερμίδες | Στρωματάκι | Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της | Βελτίωση στάσης σώματος, μείωση καταπόνησης μυοσκελετικού συστήματος. |