












# GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	<b>PILATES</b> Σοφία	<b>PILATES</b> Γιούλη	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Χάρης	<b>FIT n' STRENGTH</b> Γιάννης Κ.	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Χάρης		
10:00 – 10:45	<b>FIT n' STRENGTH</b> Σοφία	<b>YOGA</b> Γιούλη	<b>PILATES</b> Χάρης	<b>BUTT n' ABS</b> Γιάννης Κ.	 <b>ZUMBA</b> David		
						 <b>ZUMBA</b> David	
17:00 – 17:45		<b>PILATES</b> Σοφία	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Μαρία	 <b>ZUMBA step</b> David			
18:00 – 18:45	<b>BUTT n' ABS</b> Μαρία	 <b>ZUMBA</b> David	<b>STEP</b> Μαρία	<b>PILATES</b> Μαρία		<b>PILATES</b> Κατερίνα	
19:00 – 19:45	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Μαρία	<b>BUTT n' ABS</b> Γιάννης Κ.	<b>FIT n' STRENGTH</b> Γιάννης Κ.	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Μαρία	<b>FIT n' STRENGTH</b> Γιάννης Κ.	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Γιάννης Λ.	
20:00 – 20:45	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Γιάννης Λ.	<b>FIT n' STRENGTH</b> Γιάννης Κ.	<b>BUTT n' ABS</b> Γιάννης Κ.	 <b>STRONG</b> David	<b>YOGA</b> Κατερίνα		
21:00 – 21:45	 <b>STRONG</b> David	<b>YOGA</b> Κατερίνα	 <b>ZUMBA</b> David	<b>TABATA</b> Γιάννης Λ.	<b>PILATES</b> Κατερίνα		

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. ΜΕΙΝΕ ΔΥΝΑΤΟΣ	45'	Προπόνηση με βάρη	Μέτρια - υψηλή	Έως <b>560</b>	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>LES MILLS BODY COMBAT</b>	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως <b>740</b>		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
<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 <b>350</b>	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 <b>500</b>		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.
<b>FIT n' STRENGTH</b>	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>470</b>	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
<b>BUTT n' ABS</b>	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγίλο.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>390</b>	Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
 <b>STRONG GYM</b>	Άκου τη μουσική και ακολούθησε το ρυθμό! Φτάσε στα όρια της δύναμης και της αντοχής σου!	45'	Αερόβια άσκηση συνδυασμένη με μουσική	Υψηλή	Έως <b>700</b>	Στρωματάκι	Δυναμικά beats	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό, τη δύναμη και την αντοχή.
<b>YOGA</b>	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσεσαι από το άγχος.	45'	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως <b>350</b>	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.