


GROUPS PLUS+ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Από 15/07

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	BUTT n' ABS Δημήτρης	FIT n' STRENGTH Δημήτρης		PILATES Κατερίνα	BUTT n' ABS Δημήτρης		
18:00 – 18:45			 ZUMBA Νάντια				
19:00 – 19:45	LES MILLS BODY PUMP Μιχάλης		PILATES Νάντια	FIT n' STRENGTH Ειρήνη			
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYCOMBAT Μιχάλης		FIT n' STRENGTH Νάντια	 ZUMBA Ειρήνη			

Παρασκευή 19/7 δεν θα πραγματοποιηθεί το butt n' abs στις 09:00.

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	BUTT n' ABS Δημήτρης	FIT n' STRENGTH Δημήτρης		PILATES Κατερίνα	BUTT n' ABS Δημήτρης		
18:00 – 18:45		PILATES Βασίλης	 ZUMBA Νάντια				
19:00 – 19:45	LES MILLS BODY PUMP Μιχάλης	YOGA Βασίλης	PILATES Νάντια	FIT n' STRENGTH Ειρήνη			
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYCOMBAT Μιχάλης		FIT n' STRENGTH Νάντια	 ZUMBA Ειρήνη			

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	BUTT n' ABS Δημήτρης	FIT n' STRENGTH Δημήτρης		PILATES Κατερίνα	BUTT n' ABS Δημήτρης		
10:00 – 10:45					PILATES Βασίλης		
18:00 – 18:45	PILATES Κατερίνα	PILATES Βασίλης	 ZUMBA Νάντια				
19:00 – 19:45	LES MILLS BODY PUMP Μιχάλης	YOGA Βασίλης	PILATES Νάντια	FIT n' STRENGTH Ειρήνη			
20:00 – 20:45	LES MILLS BODY COMBAT Μιχάλης		FIT n' STRENGTH Νάντια	 ZUMBA Ειρήνη			



EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
11:00 – 11:50	11:00 – 11:50	11:00 – 11:50	11:00 – 11:50	11:00 – 11:50	11:00 – 11:50
12:00 – 12:50	12:00 – 12:50	12:00 – 12:50	12:00 – 12:50	12:00 – 12:50	12:00 – 12:50
19:00 – 19:50	19:00 – 19:50	19:00 – 19:50	19:00 – 19:50	19:00 – 19:50	
20:00 – 20:50	20:00 – 20:50	20:00 – 20:50	20:00 – 20:50	20:00 – 20:50	

***GROUP
PILATES
REFORMER**

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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
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. 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.
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.
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.
FIT n' STRENGTH	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.
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 σφριγγιλό.	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.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας με εξειδικευμένα είδη yoga (hatha, asana, power), που σε γυμναζουν 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.