
















ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	<b>FIT n' STRENGTH</b> Νάνσυ	<b>PILATES</b> Νικόλας					
10:00 – 10:45	 <b>ZUMBA</b> Νάνσυ	<b>YOGA</b> Νικόλας	 <b>ZUMBA</b> Νάνσυ		<b>FIT n' STRENGTH</b> Νάνσυ		
11:00 – 11:45			<b>FIT n' STRENGTH</b> Νάνσυ		<b>BUTT 'n ABS</b> Νάνσυ	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Αλεξάνδρα	
17:00 – 17:45		<b>BUTT 'n ABS</b> Τάσος		<b>FIT n' STRENGTH</b> Τάσος			
18:00 – 18:45	<b>PILATES</b> Νάντια	<b>FIT n' STRENGTH</b> Τάσος		<b>BUTT 'n ABS</b> Τάσος	 <b>ZUMBA</b> Νάνσυ	<b>FIT n' STRENGTH</b> Τάσος	
19:00 – 19:45	 <b>ZUMBA</b> Νάντια	<b>BUTT 'n ABS</b> Τάσος	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Αλεξάνδρα	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Εριόλα	<b>BUTT n' ABS</b> Νάντια	<b>BUTT 'n ABS</b> Τάσος	
20:00 – 20:45	<b>BUTT n' ABS</b> Νάντια	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Κώστας	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> Λία	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Εριόλα	<b>FIT n' STRENGTH</b> Νάντια		
21:00 – 21:45	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Γιώργος	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> Λία	<b>PILATES</b> Δημήτρης	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Γιώργος			

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	<b>FIT n' STRENGTH</b> Νάνσυ	<b>PILATES</b> Νικόλας					
10:00 – 10:45	 <b>ZUMBA</b> Νάνσυ	<b>YOGA</b> Νικόλας	 <b>ZUMBA</b> Νάνσυ		<b>FIT n' STRENGTH</b> Νάνσυ		
11:00 – 11:45						<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Αλεξάνδρα	
17:00 – 17:45		<b>BUTT 'n ABS</b> Τάσος					
18:00 – 18:45	<b>PILATES</b> Νάντια	<b>FIT n' STRENGTH</b> Τάσος			 <b>ZUMBA</b> Νάνσυ		
19:00 – 19:45	 <b>ZUMBA</b> Νάντια	<b>BUTT 'n ABS</b> Τάσος	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Αλεξάνδρα	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Εριόλα	<b>BUTT n' ABS</b> Νάντια		
20:00 – 20:45	<b>BUTT n' ABS</b> Νάντια	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Κώστας	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> Λία	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Εριόλα	<b>FIT n' STRENGTH</b> Νάντια		
21:00 – 21:45	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Γιώργος	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> Λία	<b>PILATES</b> Δημήτρης	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Γιώργος			

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	<b>FIT n' STRENGTH</b> Νάνσυ	<b>PILATES</b> Νικόλας					
10:00 – 10:45	 <b>ZUMBA</b> Νάνσυ	<b>YOGA</b> Νικόλας	 <b>ZUMBA</b> Νάνσυ		<b>FIT n' STRENGTH</b> Νάνσυ		
11:00 – 11:45							
17:00 – 17:45				<b>FIT n' STRENGTH</b> Τάσος			
18:00 – 18:45	<b>PILATES</b> Νάντια		<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Ηλίας	<b>BUTT 'n ABS</b> Τάσος	 <b>ZUMBA</b> Νάνσυ		
19:00 – 19:45	 <b>ZUMBA</b> Νάντια		<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Αλεξάνδρα	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Εριόλα	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Ηλίας		
20:00 – 20:45	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Ηλίας	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Κώστας	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> Λία	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Εριόλα	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Ηλίας		
21:00 – 21:45	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Γιώργος	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> Λία	<b>PILATES</b> Δημήτρης	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Γιώργος			

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

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.
	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>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>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.
<b>BUTT n' ABS</b>	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.

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
<b>YOGA</b>	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσεσαι από το άγχος.	<b>45'</b>	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως <b>350</b>	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
<b>LES MILLS BODYATTACK</b>	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια σε συνδυασμό με μουσική που θα σε εκτοξεύσει. ΝΙΩΣΕ ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΟΣ!	<b>45'</b>	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως <b>735</b>		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος