





ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	FIT n' STRENGTH Γιάννης	YOGA Αγγελίνα	BUTT n' ABS Γιάννης	YOGA Αγγελίνα			
10:00 – 10:45	PILATES Γιάννης	BUTT n' ABS Γιάννης	FIT n' STRENGTH Γιάννης	PILATES Γιάννης	BUTT n' ABS Γιάννης	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	LES MILLS BODYPUMP Σπύρος
11:00 – 11:45		PILATES Γιάννης		BUTT n' ABS Γιάννης	FIT n' STRENGTH Γιάννης	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα	LES MILLS BODYATTACK Σπύρος
16:00 – 16:45	FIT n' STRENGTH Δημήτρης	PILATES Κατερίνα					
17:00 – 17:45	PILATES Δημήτρης	FIT n' STRENGTH Κατερίνα	LES MILLS BODYBALANCE Εριόλα	FIT n' STRENGTH Βανέσσα	STRETCHING Νάντια		
18:00 – 18:45	LES MILLS BODYPUMP Βιργινία	PILATES Κατερίνα	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα	PILATES Βανέσσα	PILATES Νάντια	LES MILLS BODYCOMBAT Γιώργος Σπ.	
19:00 – 19:45	LES MILLS GRIT Βιργινία	LES MILLS BODYCOMBAT Γιώργος Σπ.	PILATES Βασίλης	LES MILLS BODYATTACK Λία	 ZUMBA Φαίδρα		 ZUMBA Μαρία
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYCOMBAT Κώστας	BUTT n' ABS Μιχάλης	LES MILLS BODYPUMP Φαίδρα	LES MILLS BODYPUMP Μιχάλης	LES MILLS BODYATTACK Πέτρος		
21:00 – 21:45	 ZUMBA Φαίδρα	LES MILLS BODYPUMP Μιχάλης	 ZUMBA Φαίδρα	LES MILLS BODYCOMBAT Μιχάλης	LES MILLS BODYPUMP Πέτρος		

GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
19:00 – 19:45					YOGA Αγγελίνα	Β' ΑΙΘΟΥΣΑ
20:00 – 20:45	PILATES Νάντια	YOGA Αγγελίνα	YOGA Βασίλης	PILATES Νάντια		




Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 06:00 – 01:00, Σάββατο 08:00 – 22:00, Κυριακή: 08:00 – 22:00

EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	*GROUP PILATES REFORMER
09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45	09:00-09:45		
10:00 – 10:45	10:00 – 10:45	10:00 – 10:45	10:00 – 10:45	10:00 – 10:45	10:00 – 10:45	
11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	
17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45	17:00 - 17:45		
18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	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	19:00 – 19:45		
20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45		

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	*GROUP PERSONAL
11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45		
18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	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	19:00 – 19:45		
20:00-20:45	20:00-20:45	20:00-20:45	20:00-20:45	20:00-20:45		

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	*BIKE STUDIO
 * Όλγα 19:00 – 19:45		 * Όλγα 19:00 – 19:45		 * Όλγα 19:00 – 19:45		



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΙΣΙΝΑΣ





ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
* AQUA AEROBIC						
10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45		
19:00 - 19:45	19:00 - 19:45	19:00 - 19:45	19:00 - 19:45	19:00 - 19:45		
* ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ						
07:00 - 10:00	07:00 - 10:00	07:00 - 10:00	07:00 - 10:00	07:00 - 10:00	09:00 - 10:00	
11:00 - 16:45	11:00 - 16:45	11:00 - 16:45	11:00 - 16:45	11:00 - 16:45	12:00-17:00	
21:00 - 23:00	20:00 - 23:00	21:00 - 23:00	20:00 - 23:00	21:00 - 23:00		
* ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ (ΕΝΗΛΙΚΩΝ+ΕΦΗΒΩΝ)						
20:00 - 20:45		20:00 - 20:45		20:00 - 20:45		
* ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ (4-14)						
17:15 - 18 :00	17:15 - 18 :00	17:15 - 18 :00	17:15 - 18 :00	17:15 - 18 :00	10:00 - 10:45	
18:00 - 18 :45	18:00 - 18 :45	18:00 - 18 :45	18:00 - 18 :45	18:00 - 18 :45	11:00 - 11:45	
* Baby Swimming (έως 4 ετών)						
	16:45 - 17:15		16:45 - 17:15			

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 06:00 – 01:00, Σάββατο 08:00 – 22:00, Κυριακή: 08:00 – 22:00

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

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 BODY COMBAT	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.
 LES MILLS BODY ATTACK	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια σε συνδυασμό με μουσική που θα σε εκτοξεύσει. ΝΙΩΣΕ ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΟΣ!	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως 735		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος
FIT n' STRENGTH	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 440	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
BUTT n' ABS	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.
 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

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
PILATES	Ενδυνάμωση κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400	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 320	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
LES MILLS CORE	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, βάρακια	Κλασικά Top 40 & παγκόσμια Top Hits	Τονώνει και γραμμώνει τους κοιλιακούς, βελτιώνει τη φυσική δύναμη για την ισορροπία του σώματος.
LES MILLS GRIT	Υψηλής έντασης διαλλειματική προπόνηση που βελτιώνει την καρδιαγγειακή συχνότητα και την μυϊκή δύναμη και αντοχή.	45'	Υψηλής έντασης διαλλειματική προπόνηση (HIIT)	Υψηλή	Έως 750	Step, μπάρα, πλάκες επιβάρυνσης	Δυνατή μουσική	Δημιουργία καθαρού μυϊκού, δύναμη, ευκινησία, ταχύτητα, έκρηξη.
LES MILLS BODYBALANCE	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από Tai chi, Yoga, Pilates. Σε διατηρεί δυνατό, ήρεμο, συγκεντρωμένο. Νιώσε την ισορροπία.	45'	Εμπνευσμένο από Yoga, Pilates και Tai chi.	Χαμηλή	Έως 390 Θερμίδες	Στρωματάκι Yoga προαιρετικά	Τραγούδια που σε ταξιδεύουν, σε ηρεμούν και αγγίζουν την ψυχή σου	Βελτίωση ευλυγισίας αρθρώσεων, αύξηση εύρους κίνησης, τόνωση, γράμμωση, ενίσχυσης πνευματικής ισορροπίας.