





| 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. |