










# GROUPS PLUS+ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

| ΩΡΕΣ          | ΔΕΥΤΕΡΑ                  | ΤΡΙΤΗ                  | ΤΕΤΑΡΤΗ   | ΠΕΜΠΤΗ                 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ   | ΣΑΒΒΑΤΟ                 | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------|--------------------------|------------------------|---|------------------------|---|-------------------------|---------|
| 09:00 – 09:45 |                          |                        |   |                        | FIT n' STRENGTH<br>Έλενα  |                         |         |
| 09:30 – 10:15 |                          | PILATES<br>Έλενα       | BUTT n' ABS<br>Έλενα  | PILATES<br>Ελένη       |   |                         |         |
| 10:00 – 10:45 | FIT n' STRENGTH<br>Έλενα |                        |   |                        |   |                         |         |
| 17:00 – 17:45 |                          |                        |   |                        |   | PILATES<br>Dhia         |         |
| 18:00 – 18:45 | BUTT n' ABS<br>Ίνα       | FIT n' STRENGTH<br>Ίνα |  ZUMBA<br>Ελίνα                    | YOGA<br>Ίνα            |  ZUMBA<br>Βιβή                   | FIT n' STRENGTH<br>Dhia |         |
| 19:00 – 19:45 | FIT n' STRENGTH<br>Ίνα   | PILATES<br>Ίνα         | BUTT n' ABS<br>Dhia   | FIT n' STRENGTH<br>Ίνα |  LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>Dhia |                         |         |
| 20:00 – 20:45 | PILATES<br>Ελένη         | BUTT n' ABS<br>Λία     |  LES MILLS<br>BODYPUMP<br>Dhia   | PILATES<br>Ελένη       |  LES MILLS<br>BODYPUMP<br>Dhia |                         |         |
| 21:00 – 21:45 | BUTT n' ABS<br>Λία       | FIT n' STRENGTH<br>Λία |  LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>Dhia | FIT n' STRENGTH<br>Λία |   |                         |         |

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 07:00 – 23:00, Σάββατο 12:00 – 20:00, Κυριακή: 12:00 – 20:00

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ   | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ   | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ   | ΕΝΤΑΣΗ         | ΘΕΡΜΙΔΕΣ | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ                                      | ΜΟΥΣΙΚΗ  | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ   |
|---|--|----------|---|----------------|----------|---|--|--|
|  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.           |
| 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.  |
| BUTT n' ABS   | Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγυλό.                                 | 45'      | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης  | Μέτρια         | Έως 390  | Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης         | Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια                     | Τόνώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.              |
| 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.   |
|  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.                |
|  LES MILLS BODYPUMP | Η πλέον αυθεντική τάξη με βάρη, που σε δυναμώνει, τονώνει το σώμα σου και σε κάνει να ξεπερνάς τα όρια σου κάθε στιγμή.<br>MEINE 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.  |
| POWER YOGA  | Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας με διατάσεις και ασκήσεις ενδυνάμωσης, που σε γυμνάζουν 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. |