





| ΩΡΕΣ          | ΔΕΥΤΕΡΑ  | ΤΡΙΤΗ  | ΤΕΤΑΡΤΗ  | ΠΕΜΠΤΗ                              | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ   | ΣΑΒΒΑΤΟ  | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------|--|--|--|-------------------------------------|---|--|---------|
| 09:00 – 09:45 |  | <b>PILATES ball</b><br>Χρήστος   |  | <b>PILATES ring</b><br>Ρία          |   |  |         |
| 10:00 – 10:45 | <b>FIT n' STRENGTH</b><br>Εύη  |  | <b>BUTT n' ABS</b><br>Νίκος  |                                     | <b>INTERVAL TRNG/FIT<br/>n' STRENGTH</b><br>Γιώργος |  |         |
| 11:00 – 11:45 |  |  |  |                                     |   | <b>YOGA</b><br>Μαρία   |         |
| 17:00 – 17:45 | <b>INTERVAL TRNG/FIT<br/>n' STRENGTH</b><br>Ρία  | <b>PILATES</b><br>Νίκος  |  |                                     |   |  |         |
| 18:00 – 18:45 | <b>INTERVAL TRNG/FIT<br/>n' STRENGTH</b><br>Ρία  | <b>FIT n' STRENGTH</b><br>Σπύρος   | <b>PILATES</b><br>Μαρία  | <b>INTERVAL TRAINING</b><br>Γιώργος | <b>BUTT n' ABS</b><br>Ρία                           | <br>Χρύσα |         |
| 19:00 – 19:45 | <br>Γιάννης | <b>PILATES ball</b><br>Σπύρος  | <b>ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ<br/>ΧΟΡΟΙ</b><br>Παναγιώτης  | <b>CHOREO</b><br>Γιώργος            | <b>INTERVAL TRAINING</b><br>Σπύρος                  |  |         |
| 20:00 – 20:45 | <b>PILATES ring</b><br>Μαρία   | <br>Μιχάλης | <br>Αναστασία | <b>FIT n' STRENGTH</b><br>Νίκος     | <b>PILATES Mat</b><br>Μαρία                         |  |         |
| 21:00 – 21:45 | <b>FIT n' STRENGTH</b><br>Μανώλης  | <b>BUTT n' ABS</b><br>Μανώλης  | <b>YOGA</b><br>Νίκος   | <b>PILATES</b><br>Νίκος             | <b>LATIN</b><br>Μαρία                               |  |         |
| 22:00 – 22:45 |  | <b>KICK BOXING</b><br>Γιάννης  |  | <b>KICK BOXING</b><br>Γιάννης       |   |  |         |

| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ   | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ   | ΕΝΤΑΣΗ           | ΘΕΡΜΙΔΕΣ       | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ                                      | ΜΟΥΣΙΚΗ  | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ   |
|--|--|----------|---|------------------|----------------|---|--|--|
| <b>INTERVAL TRAINING</b>   | Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατό. Βρες τα όρια σου!                      | 45'      | 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. |
|  <b>ZUMBA</b>    | 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 <b>500</b> |   | Beats που σε ξεσηκώνουν                            | Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.                               |
| <b>FIT n' STRENGTH</b>   | Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.  | 45'      | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης  | Μέτρια           | Έως <b>470</b> | 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 σφριγυλό.                                 | 45'      | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης  | Μέτρια           | Έως <b>390</b> | Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης         | Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια                     | Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.                                  |
| <b>YOGA</b>  | Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας με εξειδικευμένα είδη yoga (hatha, asana, power), που σε γυμναζουν και σε απαλλάσσουν από το άγχος.           | 45'      | 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>CHOREO</b>  | Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.  | 45'      | Αερόβιο Πρόγραμμα   | Μέτρια έως υψηλή | Έως <b>580</b> |   | Τα πιο καινούργια beats                            | Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.  |
| <b>PILATES</b>   | Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates, χρησιμοποιώντας ειδικό εξοπλισμό.  | 45'      | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης  | Μέτρια           | Έως <b>390</b> | Στρωματάκι προαιρετικά                          | Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της                    | Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.   |
|  <b>TUMBAO</b> | Χορογραφία σε latin ρυθμούς, όπως salsa, reggaeton κ. α., που συνδυάζει κινήσεις αερόβιες με εκφραστικές χορευτικές κινήσεις του κορμού. | 45'      | Αερόβιο πρόγραμμα εμπνευσμένο από τον χορό                          | Μέτρια           | Έως <b>500</b> |   | Beats που σε ξεσηκώνουν                            | Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.                               |