

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή	
09:00 - 09:50	BODY SCULPT Λία	YOGA Νάντια		PILATES MAT Βελισσάριος	BODY SCULPT Χριστίνα	10:00 - 10:50	BODY SCULPT Λύντια		A'
10:00 - 10:50	PILATES MAT Λία	 Γιώργος Δ.	 Γεωργία Ρ.	YOGA Βελισσάριος	PILATES MAT Χριστίνα	11:00 - 11:50	 Λένα	HIPS & ABS Λύντια	
11:30 - 12:20			PILATES MAT Χριστίνα						A
12:30 - 13:20			*PILATES Plus Χριστίνα						I
17:00 - 17:50	HIPS & ABS Μιχάλης	BODY SCULPT Γεωργία Χ.	HIPS & ABS Νίκος	PILATES MAT Γιώργος Π.	 Μιχάλης				Θ
18:00 - 18:50	 Μιχάλης	CARDIO Γεωργία Χ.	 Γιώργος Δ.	BODY SCULPT Γιώργος Π.	 Μιχάλης	18:00 - 18:50		 Κώστας	O
19:00 - 19:50	 Μιχάλης	HIPS & ABS Γεωργία Χ.	 Μαρία Κ.	CARDIO Γιώργος Π.	PILATES MAT Μαρία	19:00 - 19:50	BODY SCULPT Μιχαέλα		Υ
20:00 - 20:50	BODY SCULPT Μιχάλης	YOGA Μάνθα	 Άννα	 Γεωργία Ρ.	BODY SCULPT Μαρία				Σ
21:00 - 21:50	 Γεωργία Ρ.	BODY SCULPT Νίκος	PILATES MAT Μαρία	 Μικαέλα					A
12:30 - 13:20	PILATES MAT Γιάννης Πρ.								
18:00 - 18:50	PILATES MAT Γιάννης Πρ.					B' ΑΙΘΟΥΣΑ			
19:00 - 19:50									
20:00 - 20:50				YOGA Αγγελική					

	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	45-55 λεπτά	Προπόνηση με βάρη	Μέτρια έως υψηλή	Έως 560 Θερμίδες	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.
CARDIO	Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης	50 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια έως υψηλή	Έως 580 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.
	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.	45-55 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 740 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
PILATES MAT	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
BODY SCULPT	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες μεγάλες.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 440 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
HIPS & ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 390 Θερμίδες	Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
	Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό.	45-55 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenco, χορό της κοιλιάς	Μέτρια έως υψηλή	Έως 500 Θερμίδες		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσει από το άγχος.	50 λεπτά	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
	Πρόγραμμα διαλλειματικής προπόνησης, με συγκεκριμένη δομή και ταχύτητα. Συνδυάζει έξυπνα ασκήσεις στίβου, μυϊκής ενδυνάμωσης και martial arts.	50 λεπτά	Πρόγραμμα διαλλειματικής προπόνησης	έω	Έως 610 Θερμίδες		Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Αύξηση μεταβολικού ρυθμού, κάψιμο λίπους, έκρηξη, εκτόνωση, αντοχή.
PILATES Plus	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates, χρησιμοποιώντας ειδικό εξοπλισμό	55 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 470 Θερμίδες	thera bands, rings, pilates ball	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.