







































Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		Σάββατο	Κυριακή
08:00 - 08:50	PILATES MAT Μαρία Χ.	BODY SCULPT Γιάννης Τ.	PILATES MAT Κατερίνα	BODY SCULPT Τζένη	STRETCYOGA Νατάσα	10:00 - 10:50	 Κωνσταντίνος	PILATES MAT Ελένη
09:00 - 09:50	BODY SCULPT Μαρία Χ.	HIPS & ABS Γιάννης Τ.	BODY SCULPT Κατερίνα	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Τζένη	 Ελένη	11:00 - 11:50	 Γιάννης Φ.	 Ελένη
10:00 - 10:50	PILATES MAT Μαρία Χ.	YOGA Βελισσάριος	 Χριστίνα	HIPS & ABS Χριστίνα	PILATES MAT Ελένη	12:00 - 12:50	PILATES MAT Μαρία Χ.	 Ελένη
11:00 - 11:50	 Βιολέττα	PILATES MAT Φωτεινή	 Χριστίνα	 Ελένη	 Σοφία	13:00 - 13:50	* PILATES Plus Μαρία Χ.	
12:00 - 12:50	 Σοφία	HIPS & ABS Χριστίνα	* PILATES Plus Μαρία Χ.	 Ελένη	PILATES MAT Φωτεινή			
15:00 - 15:50	 Χριστίνα		 Μαριαλένα		PILATES MAT Λία			
16:00 - 16:50	PILATES MAT Φωτεινή	BODY SCULPT Χριστίνα	HIPS & ABS Χριστίνα	 Δημήτρης Α.	 Χριστίνα			
17:00 - 17:50	 Φωτεινή	HIPS & ABS Χριστίνα	BODY SCULPT Χριστίνα	 Δημήτρης Α.	PILATES MAT Μαρία Χ.	17:00 - 17:50	PILATES MAT Φωτεινή	
18:00 - 18:50	* PILATES Plus Μαρία Χ.	 Βιολέττα	 Χριστίνα	PILATES MAT Ειρήνη	 * Μαρία Χ.	18:00 - 18:50	*  Γιώργος	 Κωνσταντίνος
19:00 - 19:50	 Μαρία Χ.	 Γιώργος	PILATES MAT Μαρία Χ.	 * Μάρω	 Γιάννης Γ.	19:00 - 19:50	 Σπύρος	 Μαρία Κ.
20:00 - 20:50	 Christian	YOGA Ορέστης	 * Christian	 Μάρω	 Μιχάλης	20:00 - 20:50	 Σπύρος	
21:00 - 21:50	 Σπύρος	 * Κωνσταντίνος	 Μιχάλης	 Francesco	 Μιχάλης			
22:00 - 22:50	PILATES MAT Ελένη	 Δημήτρης Α.	 Μιχάλης	 Δημήτρης Γ.				

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	
19:00 - 20:00					* PILATES Plus Μαρία			<b>ΑΙΘΟΥΣΑ PERSONAL</b>
20:00 - 21:00			* PILATES Plus Μαρία Χ.					
18:00 - 19:00			 * Μαρία Χ.					<b>Γ' ΑΙΘΟΥΣΑ</b>
19:00 - 20:00	 Μάρω	 * Μαρία Χ.						
20:00 - 21:00	*  Μαρία Χ.		 * Κωνσταντίνος	*  Γιώργος				
21:00 - 22:00	*  Γιώργος							
18:30 - 19:20	 Νατάσα		YOGA Νατάσα		 Νατάσα			<b>Δ' ΑΙΘΟΥΣΑ</b>
19:30 - 20:20	YOGA Σωκράτης		 Νατάσα	YOGA Άρτεμις				
20:30 - 21:20	 Μάρω		YOGA Νατάσα	 Νατάσα				
19:00 - 19:50	 * Πέτρος		*Y BIKE Κώστας		*Y BIKE Νίκος	19:00 - 19:50	*Y BIKE Κώστας	<b>BIKE STUDIO</b>
20:00 - 20:50	 * Πέτρος		*Y BIKE Κώστας		*Y BIKE Νίκος			
21:00 - 21:50	 * Πέτρος							

**BABY SWIMMING (6μηνών - 4 ετών)**

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00	10:30 - 11:00		








<b>ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ (4 - 14 ετών)</b>						
					10:00 - 10:45	
					10:45 - 11:30	
17:15 - 18:00	17:15 - 18:00	17:15 - 18:00	17:15 - 18:00	17:15 - 18:00		
18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45		

<b>AQUA AEROBIC</b>						
12:00 - 13:00	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00	12:00 - 13:00		
19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00		
<b>ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ (ενηλίκων)</b>						
					11:45 - 12:30	
		20:00 - 20:45		20:00 - 20:45		

<b>ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</b>						
07:00 - 11:00	07:00 - 11:00	07:00 - 11:00	07:00 - 11:00	07:00 - 11:00	08:00 - 10:00	10:00 - 18:00
12:00 - 17:00	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00	12:00 - 17:00	12:30 - 20:00	
20:00 - 23:00	20:00 - 23:00	21:00 - 23:00	20:00 - 22:00	21:00 - 23:00		

Η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΟΥ ΚΑΙΕΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
	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	<b>45-55</b> λεπτά	Προπόνηση με βάρη	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>560</b> 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.
	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.	<b>45-55</b> λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως <b>740</b> Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια σε συνδυασμό με μουσική που θα σε εκτοξεύσει. ΝΙΩΣΕ ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΟΣ!	<b>45-55</b> λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως <b>735</b> Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος
<b>BODY SCULPT</b>	Δυναμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βάρακια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες, μικρές ή μεγάλες.	<b>50</b> λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>440</b> Θερμίδες	Μπάλες βάρακια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
	Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό.	<b>45-55</b> λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenco, χορό της κοιλιάς	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>500</b> Θερμίδες		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.
<b>PILATES MAT</b>	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	<b>50</b> λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>400</b> Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
<b>YOGA</b>	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσαι από το άγχος.	<b>50</b> λεπτά	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως <b>350</b> Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης
<b>HIPS &amp; ABS</b>	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.	<b>50</b> λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>390</b> Θερμίδες	Στρωματάκι, βάρακια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
 <b>Y BIKE</b>	Υψηλής έντασης προπόνηση με μουσική που θα ανεβάσει τους παλμούς σου. Γρήγορο αποτέλεσμα. RIDE HARD!	<b>45</b> λεπτά	Αερόβια προπόνηση σε κλειστό χώρο	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>675</b> Θερμίδες	Στατικό ποδήλατο σε κλειστό χώρο	Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, αυξάνει τη δύναμη και την αντοχή
	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από Tai chi, Yoga, Pilates. Σε διατηρεί δυνατό, ήρεμο, συγκεντρωμένο. Νιώσε την ισορροπία.	<b>45-55</b> λεπτά	Εμπνευσμένο από Yoga, Pilates και Tai chi.	Χαμηλή	Έως <b>390</b> 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.
<b>PILATES Plus</b>	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates, χρησιμοποιώντας ειδικό εξοπλισμό	<b>55</b> λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>470</b> Θερμίδες	thera bands, rings, pilates ball	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
	Υψηλής έντασης διαλλειματική προπόνηση που βελτιώνει την καρδιαγγειακή συχνότητα και την μυϊκή δύναμη και αντοχή.	<b>30</b> λεπτά	Υψηλής έντασης διαλλειματική προπόνηση (HIIT)	Υψηλή	Έως <b>750</b> Θερμίδες	Step, μπάρα, πλάκες επιβάρυνσης	Δυνατή μουσική	Δημιουργία καθαρού μυϊκού, δύναμη, ευκινησία, ταχύτητα, έκρηξη.
<b>ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ</b>	Ειδικές ασκήσεις ευθυγράμμισης και ενδυνάμωσης με ή χωρίς αντικείμενα θεραπευτικής εκγύμνασης.	<b>50</b> λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Χαμηλή	Έως <b>350</b> Θερμίδες	Στρωματάκι	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση στάσης σώματος, μείωση καταπόνησης μυοσκελετικού συστήματος.