




**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	YOGA Σοφία	PILATES MAT Μάνος	LES MILLS BODYPUMP Χάρης	PILATES MAT Μάνος	LES MILLS BODYPUMP Χάρης	11:00 - 11:50	 Δαυίδ	
10:00 - 10:50	PILATES MAT Σοφία	STEP Μάνος	PILATES MAT Χάρης	CARDIO Μάνος	YOGA Padma			
16:00 - 16:45	PILATES MAT Μάνος	BODY SCULPT Σοφία	YOGA Πέτρος	PILATES MAT Μάνος	YOGA Πέτρος			
16:45 - 17:30	CARDIO Μάνος	PILATES MAT Σοφία	HIPS & ABS Σοφία	STEP Μάνος	HIPS & ABS Νάνσυ	18:00 - 18:50	YOGA Padma	
17:30 - 18:15	LES MILLS BODYPUMP Μαρία	HIPS & ABS Γιάννης Κ.	PILATES MAT Μαρία	LES MILLS BODYPUMP Μαρία	BODY SCULPT Γιάννης Κ.	19:00 - 19:50	LES MILLS BODYCOMBAT Γιάννης Λ.	
18:15 - 19:00	PILATES MAT Μαρία	BODY SCULPT Μαρία	LES MILLS BODYPUMP Μαρία	PILATES MAT Μαρία	HIPS & ABS Γιάννης Κ.			
19:00 - 19:45	LES MILLS BODYPUMP Μαρία	PILATES MAT Μαρία	STEP Μαρία	BODY SCULPT Γιάννης Κ.	BODY SCULPT Γιάννης Κ.			
19:45 - 20:30	YOGA Πέτρος	HIPS & ABS Γιάννης Κ.	BODY SCULPT Γιάννης Κ.	 Δαυίδ	*KRAV MAGA Γιώργος			
20:30 - 21:15	LES MILLS BODYCOMBAT Γιάννης Λ.	BODY SCULPT Γιάννης Κ.	HIPS & ABS Γιάννης Κ.	*KRAV MAGA Γιώργος				
21:15 - 22:00	 Δαυίδ 21:30 - 22:15	YOGA Πέτρος	 Δαυίδ 21:30 - 22:15	YOGA Πέτρος	PILATES MAT Μάνος			
22:00 - 23:00		*KRAV MAGA Γιώργος						
			*Y BIKE					
	10:00 - 10:30		10:00 - 10:30		10:00 - 10:30			
	20:00 - 20:30	20:00 - 20:30	20:00 - 20:30	20:00 - 20:30	20:00 - 20:30			

\* Οι υπηρεσίες έχουν επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

	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 ΛΕΠΤΑ</b>	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.
<b>CARDIO</b>	Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.	<b>50 ΛΕΠΤΑ</b>	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>580</b> Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.
<b>Y BIKE</b>	Υψηλής έντασης προπόνηση με μουσική που θα ανεβάσει τους παλμούς σου. Γρήγορο αποτέλεσμα. RIDE HARD!	<b>45 ΛΕΠΤΑ</b>	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.
	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.	<b>45-55 ΛΕΠΤΑ</b>	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως <b>740</b> Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμιση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση
<b>PILATES MAT</b>	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	<b>50 ΛΕΠΤΑ</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>400</b> Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
<b>STEP</b>	Ανέβασε σφυγμούς και διάθεση, με προπόνηση πάνω στο step. Ολοκλήρωσε την προσπάθεια με βαράκια και λάστιχα.	<b>50 ΛΕΠΤΑ</b>	Αερόβιο πρόγραμμα σε step	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>650</b> Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση κινητικού συντονισμού, δύναμης και αντοχής
<b>BODY SCULPT</b>	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες, μικρές ή μεγάλες.	<b>50 ΛΕΠΤΑ</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>440</b> Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
<b>HIPS &amp; ABS</b>	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.	<b>50 ΛΕΠΤΑ</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>390</b> 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.	<b>45-55 ΛΕΠΤΑ</b>	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>YOGA</b>	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσαι από το άγχος.	<b>50 ΛΕΠΤΑ</b>	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