

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	YOGA Σοφία	PILATES MAT Μάνος	 Χάρης	PILATES MAT Μάνος	 Χάρης	11:00 - 11:50	 Δαβίδ	
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	 Μαρία	HIPS & ABS Γιάννης Κ.	PILATES MAT Μαρία	HIPS & ABS Μαρία	BODY SCULPT Γιάννης Κ.	19:00 - 19:50	 Γιάννης Λ.	
18:15 - 19:00	PILATES MAT Μαρία	BODY SCULPT Μαρία	 Μαρία	PILATES MAT Μαρία	HIPS & ABS Γιάννης Κ.			
19:00 - 19:45	 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.	 Δαβίδ	*KRAV MAGA Γιώργος			
20:30 - 21:15	 Γιάννης Λ.	BODY SCULPT Γιάννης Κ.	HIPS & ABS Γιάννης Κ.	*KRAV MAGA Γιώργος				
21:15 - 22:00	 Δαβίδ 21:30 - 22:15	YOGA Πέτρος	 Δαβίδ 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	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.
Y BIKE	Υψηλής έντασης προπόνηση με μουσική που θα ανεβάσει τους παλμούς σου. Γρήγορο αποτέλεσμα. RIDE HARD!	45 λεπτά	Αερόβια προπόνηση σε κλειστό χώρο	Μέτρια έως υψηλή	Έως 675 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.	45-55 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 740 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμιση, 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.
STEP	Ανέβασε σφυγμούς και διάθεση, με προπόνηση πάνω στο step. Ολοκλήρωσε την προσπάθεια με βαράκια και λάστιχα.	50 λεπτά	Αερόβιο πρόγραμμα σε step	Μέτρια έως υψηλή	Έως 650 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση κινητικού συντονισμού, δύναμης και αντοχής
BODY SCULPT	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες, μικρές ή 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 απαλλάσσεσαι 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