

**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

| Ώρες          | Δευτέρα  | Τρίτη                          | Τετάρτη   | Πέμπτη  | Παρασκευή   | Ώρες          | Σάββατο  | Κυριακή |
|---------------|--|--------------------------------|---|---|---|---------------|--|---------|
| 11:00 - 11:50 | <b>PILATES MAT</b><br>Νικόλ  | <b>BODY SCULPT</b><br>Εύη      | <b>BODY SCULPT</b><br>Σπύρος  | <br>Μαρία Μ. | <b>YOGA</b><br>Θανάσης  |               |  |         |
| 17:00 - 17:50 | <b>HIPS &amp; ABS</b><br>Γιάννης   | <b>PILATES MAT</b><br>Λία      | <b>BODY SCULPT</b><br>Λία   |   |   |               |  |         |
| 18:00 - 18:50 | <b>BODY SCULPT</b><br>Γιάννης  | <b>BODY SCULPT</b><br>Λία      | <b>PILATES MAT</b><br>Λία   | <b>HIPS &amp; ABS</b><br>Γιάννης  | <br>Σταμάτης | 18:00 - 18:50 | <br>Άγγελος |         |
| 19:00 - 19:50 | <b>BASIC CARDIO</b><br>Γιάννης   | <b>HIPS &amp; ABS</b><br>Μαρία | <br>Βάσω     | <b>CARDIO</b><br>Γιάννης  | <b>BODY SCULPT</b><br>Αγγελική  | 19:00 - 19:50 | <b>PILATES MAT</b><br>Άγγελος  |         |
| 20:00 - 20:50 | <br>Άγγελος | <b>PILATES MAT</b><br>Μαρία    | <br>Σταμάτης | <br>Άγγελος  |   |               |  |         |
| 21:00 - 21:50 | <b>PILATES MAT</b><br>Άγγελος  | <b>YOGA</b><br>Χάρης           | <b>PILATES MAT</b><br>Κυριακή   | <b>YOGA</b><br>Νικόλ  |   |               |  |         |

**Β' ΑΙΘΟΥΣΑ**

| Ώρες          | Δευτέρα      | Τρίτη                           | Τετάρτη                      | Πέμπτη                          | Παρασκευή                    | Ώρες | Σάββατο | Κυριακή |
|---------------|--------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|------|---------|---------|
| 13:00 - 13:50 |              |                                 |                              |                                 |                              |      |         |         |
| 18:00 - 18:50 |              |                                 |                              |                                 | <b>*PILATES Plus</b><br>Λία  |      |         |         |
| 19:00 - 19:50 | <b>* TRX</b> | <b>*PILATES Plus</b><br>Άγγελος | <b>* FUNCTIONAL TRAINING</b> | <b>*PILATES Plus</b><br>Άγγελος | <b>* FUNCTIONAL TRAINING</b> |      |         |         |

|                             | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ   | ΔΙΑΡΚΕΙΑ              | ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ   | ΕΝΤΑΣΗ           | ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΟΥ ΚΑΙΕΙ         | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ                              | ΜΟΥΣΙΚΗ                                   | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ   |
|-----------------------------|--|-----------------------|---|------------------|----------------------------|---|---|--|
| <b>CARDIO</b>               | Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.  | <b>50</b><br>λεπτά    | Αερόβιο Πρόγραμμα   | Μέτρια έως υψηλή | Έως <b>580</b><br>Θερμίδες | Βαράκια, λάστιχα αντίστασης             | Τα πιο καινούργια beats                   | Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμη και αντοχής.                                 |
| <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> | Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.                               | <b>45-55</b><br>λεπτά | Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες                  | Υψηλή            | Έως <b>740</b><br>Θερμίδες |   | Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια       | Τόνωση και γράμμωση, 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</b><br>λεπτά    | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης  | Μέτρια           | Έως <b>400</b><br>Θερμίδες | Στρωματάκι προαιρετικά                  | Μουσική που ταξιδεύει μαζί της            | Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.   |
| <b>BODY SCULPT</b>          | Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες μεγάλες.  | <b>50</b><br>λεπτά    | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης  | Μέτρια           | Έως <b>440</b><br>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</b><br>λεπτά    | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης  | Μέτρια           | Έως <b>390</b><br>Θερμίδες | Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης | Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια            | Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.              |
| <b>ZUMBA FITNESS</b>        | Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό.                          | <b>45-55</b><br>λεπτά | Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenco, χορό της κοιλιάς | Μέτρια έως υψηλή | Έως <b>500</b><br>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</b><br>λεπτά    | Ολιστικό πρόγραμμα  | Χαμηλή           | Έως <b>350</b><br>Θερμίδες | Στρωματάκι προαιρετικά                  | Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει | Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης. |
| <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><br>λεπτά    | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης  | Μέτρια           | Έως <b>470</b><br>Θερμίδες | thera bands, rings, pilates ball        | Μουσική που ταξιδεύει μαζί της            | Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.   |