

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	PILATES MAT Εύη				ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Μαρία Μ.	11:00 - 11:50	PILATES MAT Εύη	
09:30 - 10:20			HIPS & ABS Μαρία Μ.	 Christian		11:30 - 12:20		YOGA Μαρία Π.
10:00 - 10:50		 Σπύρος			BODY SCULPT Μαρία Μ.	12:00 - 12:50	 Εύη	
10:30 - 11:20	PILATES MAT Εύη		PILATES MAT Μαρία Μ.	*ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Plus Μαρία Μ. 10:30 - 11:30		12:30 - 13:20		YOGA Μαρία Π.
11:30 - 12:20		 Christian						
17:00 - 17:50	HIPS & ABS Μαρία Μ.	PILATES MAT Μικαέλα	BODY SCULPT Μαρία Μ.	 Σπύρος	PILATES MAT Μικαέλα	17:30 - 18:20		PILATES MAT Μικαέλα
18:00 - 18:50	 Άννα	 Μικαέλα	PILATES MAT Μαρία Μ.	 Γιάννης	 Μικαέλα	18:30 - 19:20	 Μαριλένα	
19:00 - 19:50	 Σταμάτης	 Δήμητρα	 Γιάννης	PILATES MAT Εύη	 Μαρία Σ.	19:30 - 20:20	 Μαριλένα	
20:00 - 20:50	PILATES MAT Εύη 20:00 - 20:45	 Σταμάτης	 Βασιλίνα	BODY SCULPT Εύη	 Εύη			
20:45 - 21:30	PILATES MAT Εύη							
21:00 - 21:50		YOGA Φανή	 Βασιλίνα	YOGA Φανή	PILATES MAT Εύη			
21:30 - 22:20	 Εύη							

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	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.
	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.
	Πρόγραμμα διαλλειματικής προπόνησης, με συγκεκριμένη δομή και ταχύτητα. Συνδυάζει έξυπνα ασκήσεις στίβου, μυϊκής ενδυνάμωσης και martial arts.	50 λεπτά	Πρόγραμμα διαλλειματικής προπόνησης	Μέτρια έως υψηλή	Έως 610 Θερμίδες		Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Αύξηση μεταβολικού ρυθμού, κάψιμο λίπους, έκρηξη, εκτόνωση, αντοχή.
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.
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.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσαι από το άγχος.	50 λεπτά	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμη. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ	Ειδικές ασκήσεις ευθυγράμμισης και ενδυνάμωσης με ή χωρίς αντικείμενα θεραπευτικής εκγύμνασης.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Χαμηλή	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση στάσης σώματος, μείωση καταπόνησης μυοσκελετικού συστήματος.