



ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Τζένη		BODY SCULPT Άννα Ελ.	HIPS & ABS Άννα Β.	PILATES MAT Λία	10:00 - 10:50	YOGA Θανάσης	
10:00 - 10:50	PILATES MAT Έλενα Κ.	Βάσω	PILATES MAT Άννα Ελ.	LES MILLS BODYPUMP Βιολέτα	BODY SCULPT Λία	11:00 - 11:50	PILATES MAT Άννα Β.	
11:00 - 11:50	BODY SCULPT Έλενα Κ.	PILATES MAT Ελισάβετ	Άννα Ελ.	*ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Τζένη	PILATES MAT Λία	12:30 - 13:20		YOGA Θανάσης
15:30 - 16:20	HIPS & ABS Ελισάβετ	BODY SCULPT Νίκος	PILATES MAT Γιάννης Τ.	BODY SCULPT Έλενα Κ.				
17:00 - 17:50	PILATES MAT Λία	HIPS & ABS Νίκος	BODY SCULPT Χριστίνα	PILATES MAT Έλενα Κ.	STRETCHING Άννα Β.			
18:00 - 18:50	BODY SCULPT Λία	LES MILLS BODYPUMP Φωτεινή	PILATES MAT Χριστίνα	LES MILLS CXWORX Βιολέτα	CARIBBEAN BEAT Άννα Μερ.	18:00 - 18:50	Ελεωνόρα	
19:00 - 19:50	Σοφία	PILATES MAT Φωτεινή	LES MILLS BODYCOMBAT Κώστας	LES MILLS BODYATTACK Βιολέτα	LES MILLS BODYPUMP Φωτεινή	19:00 - 19:50	LES MILLS BODYPUMP Άννα Μεν.	
20:00 - 20:50	LES MILLS BODYPUMP Άννα Μεν.	LES MILLS BODYATTACK Βιολέτα	Σοφία	LES MILLS BODYCOMBAT Γιάννης	PILATES MAT Φωτεινή			
21:00 - 21:50	LES MILLS BODYCOMBAT Γιάννης	LES MILLS CXWORX Βιολέτα	YOGA Έλενα Η.	PILATES MAT Γιάννης	YOGA Θανάσης			

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

LES MILLS BODYPUMP	Η πλέον αυθεντική τάξη με βάρη, που σε δυναμώνει, τონώνει 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.
LES MILLS BODYCOMBAT	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.
LES MILLS BODYATTACK	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια σε συνδυασμό με μουσική που θα σε εκτοξεύσει. ΝΙΩΣΕ ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΟΣ!	45-55 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως 735 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος
LES MILLS CXWORX	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από το personal training. Επιστημονικά τεκμηριωμένο, σε προκαλεί να χτίζεις ένα πιο δυνατό και περισσότερο λειτουργικό πυρήνα του σώματός σου.	30 λεπτά	Προπόνηση ενδυνάμωσης του πυρήνα του σώματος	Μέτρια έως υψηλή	Έως 250 Θερμίδες	Λάστιχο αντίστασης	Κλασικά Top 40 & παγόςμα Top Hits	Τονώνει και γραμμώνει τους κοιλιακούς, βελτιώνει τη φυσική δύναμη για την ισορροπία του σώματος.
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.
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, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
STRETCHING	Χαλάρωσε το σώμα σου με μια σειρά από διατάσεις για όλο το σώμα.	50 λεπτά	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 300 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Προφυλάσσει το σώμα από τραυματισμούς και το προετοιμάζει για την επόμενη προπόνηση.
CARIBBEAN BEAT	Συναρπαστικός συνδιασμός χορού & functional training	50 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από το ρυθμό της Καραϊβικής	Μέτρια έως υψηλή	Έως 500 Θερμίδες		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.
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.