


**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Ωρες	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.	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Σπύρος	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
12:30 - 13:20			*ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Τζένη					
15:30 - 16:20	HIPS & ABS Ελισάβετ	BODY SCULPT Νίκος	PILATES MAT Γιάννης	BODY SCULPT Έλενα Κ.				
17:00 - 17:50	PILATES MAT Λία	HIPS & ABS Νίκος	BODY SCULPT Λένα	PILATES MAT Έλενα Κ.	STRETCHING Άννα Β.			
18:00 - 18:50	BODY SCULPT Λία	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Φωτεινή	PILATES MAT Γιάννης Τρ.	HIPS & ABS Γιάννης Ταρ.	CARIBBEAN BEAT Άννα Μερ.	18:00 - 18:50	 Ελεωνόρα	
19:00 - 19:50	 Σοφία	PILATES MAT Φωτεινή	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> Κώστας	CROSS TRAINING Γιάννης Ταρ.	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Φωτεινή	19:00 - 19:50	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Άννα Μεν.	
20:00 - 20:50	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Άννα Μεν.	CROSS TRAINING Γιάννης Ταρ.	 Φαίδρα	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> Γιάννης Τρ.	PILATES MAT Φωτεινή			
21:00 - 21:50	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> Γιάννης Τρ.	HIPS & ABS Γιάννης Ταρ.	YOGA Έλενα Η.	PILATES MAT Γιάννης Τρ.	YOGA Θανάσης			

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	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 λεπτά</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>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.	<b>45-55 λεπτά</b>	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως <b>740</b> Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
<b>CROSS TRAINING</b>	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατό. Βρες τα όρια σου!	<b>50 λεπτά</b>	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως <b>735</b> Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος
<b>BODY SCULPT</b>	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες, μικρές ή μεγάλες.	<b>50 λεπτά</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 λεπτά</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 λεπτά</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>PILATES MAT</b>	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	<b>50 λεπτά</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>400</b> Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
<b>YOGA</b>	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσαι από το άγχος.	<b>50 λεπτά</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.
<b>STRETCHING</b>	Χαλάρωσε το σώμα σου με μια σειρά από διατάσεις για όλο το σώμα.	<b>50 λεπτά</b>	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως <b>300</b> Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Προφυλάσσει το σώμα από τραυματισμούς και το προετοιμάζει για την επόμενη προπόνηση.
<b>CARIBBEAN BEAT</b>	Συναρπαστικός συνδυασμός χορού & functional training	<b>50 λεπτά</b>	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από το ρυθμό της Καραϊβικής	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>500</b> Θερμίδες		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.
<b>ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ</b>	Ειδικές ασκήσεις ευθυγράμμισης και ενδυνάμωσης με ή χωρίς αντικείμενα θεραπευτικής εκγύμνασης.	<b>50 λεπτά</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Χαμηλή	Έως <b>350</b> Θερμίδες	Στρωματάκι	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση στάσης σώματος, μείωση καταπόνησης μυοσκελετικού συστήματος.