










Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:00 - 08:50	PILATES MAT Μαρία Χ.	BODY SCULPT Γιάννης Τ.	PILATES MAT Κατερίνα	BODY SCULPT Τζένη	STRETCHYOGA Νατάσα			
09:00 - 09:50	BODY SCULPT Μαρία Χ.	HIPS & ABS Γιάννης Τ.	BODY SCULPT Κατερίνα	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Τζένη	 LESMILLS BODYPUMP Ελένη			
10:00 - 10:50	PILATES MAT Μαρία Χ.	YOGA Βελισσάριος	 LESMILLS BODYPUMP Χριστίνα	HIPS & ABS Bianca	PILATES MAT Ελένη	10:00 - 10:50	 LESMILLS BODYPUMP Κωνσταντίνος	PILATES MAT Ελένη
11:00 - 11:50	 LESMILLS BODYPUMP Άννα	PILATES MAT Φωτεινή	 LESMILLS BODYCOMBAT Χριστίνα	 LESMILLS BODYATTACK Ελένη	 ZUMBA Σοφία	11:00 - 11:50	 LESMILLS BODYCOMBAT Γιάννης Φ.	 LESMILLS BODYATTACK Ελένη
12:00 - 12:50	 ZUMBA Σοφία	HIPS & ABS Χριστίνα	* PILATES Plus Μαρία Χ.	 LESMILLS BODYPUMP Ελένη	PILATES MAT Φωτεινή	12:00 - 12:50	PILATES MAT Μαρία Χ.	 LESMILLS BODYPUMP Ελένη
15:00 - 15:50	 LESMILLS BODYCOMBAT Μαριαλένα		 LESMILLS BODYPUMP Μαριαλένα		PILATES MAT Αφροδίτη	13:00 - 13:50	* PILATES Plus Μαρία Χ.	
16:00 - 16:50	PILATES MAT Φωτεινή	BODY SCULPT Χριστίνα	HIPS & ABS Δημήτρης	 LESMILLS BODYPUMP Άννα	 LESMILLS BODYCOMBAT Μαριαλένα			
17:00 - 17:50	 LESMILLS BODYPUMP Φωτεινή	HIPS & ABS Χριστίνα	BODY SCULPT Δημήτρης	 LESMILLS BODYATTACK Άννα	PILATES MAT Μαρία Χ.	17:00 - 17:50	PILATES MAT Φωτεινή	
18:00 - 18:50	* PILATES Plus Μαρία Χ.	 LESMILLS BODYPUMP Χριστίνα	 LESMILLS BODYCOMBAT Γιάννης Φ.	PILATES MAT Ειρήνη	 LESMILLS BODYPUMP * Μαρία Χ.	18:00 - 18:50	*  LESMILLS BODYCOMBAT Γιώργος	 LESMILLS BODYPUMP Ηλιάνα
19:00 - 19:50	 LESMILLS BODYCOMBAT Μάρω	 LESMILLS BODYCOMBAT Γιώργος	PILATES MAT Μαρία Χ.	LESMILLS GRIT * Μάρω	 ZUMBA Γιάννης Γ.	19:00 - 19:50	 LESMILLS BODYPUMP Σπύρος	 ZUMBA Μαρία Κ.
20:00 - 20:50	 ZUMBA Christian	YOGA Ορέστης	 ZUMBA * Christian	 LESMILLS BODYPUMP Μάρω	 LESMILLS BODYCOMBAT * Μιχάλης	20:00 - 20:50	 LESMILLS BODYATTACK Σπύρος	
21:00 - 21:50	 LESMILLS BODYATTACK Σπύρος	LESMILLS GRIT * Κωνσταντίνος	 LESMILLS BODYPUMP * Μιχάλης	 ZUMBA Francesco	 LESMILLS BODYPUMP * Μιχάλης			
22:00 - 22:50	PILATES MAT Ελένη	 LESMILLS BODYPUMP Δημήτρης	 LESMILLS BODYCOMBAT Μιχάλης	 LESMILLS BODYATTACK Δημήτρης				

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	
19:00 - 20:00					* PILATES Plus Μαρία			ΑΙΘΟΥΣΑ PERSONAL
20:00 - 21:00			* PILATES Plus Μαρία Χ.					
18:00 - 19:00			 * Μαρία Χ.					Γ' ΑΙΘΟΥΣΑ
19:00 - 20:00	 * Μαρία Χ.	 * Μαρία Χ.						
20:00 - 21:00	 * Μαρία Χ.		 * Κωνσταντίνος	 * Γιώργος				
21:00 - 22:00	 * Γιώργος							
18:30 - 19:20	YOGA Νατάσα		YOGA Νατάσα		YOGA Νατάσα			Δ' ΑΙΘΟΥΣΑ
19:30 - 20:20	YOGA Νατάσα		YOGA Νατάσα					
20:30 - 21:20			YOGA Νατάσα	YOGA Νατάσα				
19:00 - 19:50	*Y BIKE Πέτρος		*Y BIKE Πέτρος		*Y BIKE Νίκος	19:00 - 19:50	*Y BIKE Γιάννης	BIKE STUDIO
20:00 - 20:50	*Y BIKE Πέτρος		*Y BIKE Πέτρος		*Y BIKE Νίκος			

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

BABY SWIMMING (2 ετών - 4 ετών)

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
16:45 – 17:15	16:45 – 17:15	16:45 – 17:15	16:45 – 17:15	16:45 – 17:15		






ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ (4 - 14 ετών)						
					10:00 - 10:45	
16:30 – 17:15	16:30 – 17:15	16:30 – 17:15	16:30 – 17:15	16:30 – 17:15	10:45 - 11:30	
17:15 - 18:00	17:15 - 18:00	17:15 - 18:00	17:15 - 18:00	17:15 - 18:00		
18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45		

AQUA AEROBIC						
11:30 - 12:30	11:30 - 12:30	12:00 - 13:00	11:30 - 12:30	12:00 - 13:00		
19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00		
ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ (εφήβων & ενηλίκων)						
					11:45 - 12:30	
		20:00 - 20:45		20:00 - 20:45		

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ						
07:00 – 11:30	07:00 – 11:30	07:00 – 12:00	07:00 – 11:30	07:00 – 12:00	08:00 - 10:00	10:00 - 18:00
12:30 – 16:30	12:30 – 16:30	13:00 – 16:30	12:30 – 16:30	13:00 – 16:30	13:00 - 20:00	
20:00 - 23:00	20:00 - 23:00	21:00 - 23:00	20:00 - 23:00	21:00 - 23:00		

Η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

	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 ΛΕΠΤΑ	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 ΛΕΠΤΑ	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 740 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμοση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια σε συνδυασμό με μουσική που θα σε εκτοξεύσει. ΝΙΩΣΕ ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΟΣ!	45-55 ΛΕΠΤΑ	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
BODY SCULPT	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες μεγάλες.	50 ΛΕΠΤΑ	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 440 Θερμίδες	Μπάλες βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
	Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό.	45-55 ΛΕΠΤΑ	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 ΛΕΠΤΑ	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 ΛΕΠΤΑ	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης
HIPS & ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.	50 ΛΕΠΤΑ	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.
Y BIKE	Υψηλής έντασης προπόνηση με μουσική που θα ανεβάσει τους παλμούς σου. Γρήγορο αποτέλεσμα. RIDE HARD!	45 ΛΕΠΤΑ	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
PILATES Plus	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates, χρησιμοποιώντας ειδικό εξοπλισμό	55 ΛΕΠΤΑ	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 470 Θερμίδες	thera bands, rings, pilates ball	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
	Υψηλής έντασης διαλειματική προπόνηση που βελτιώνει την καρδιαγγειακή συχνότητα και την μυϊκή δύναμη και αντοχή.	30 ΛΕΠΤΑ	Υψηλής έντασης διαλειματική προπόνηση (HIIT)	Υψηλή	Έως 750 Θερμίδες	Step, μπάρα, πλάκες επιβάρυνσης	Δυνατή μουσική	Δημιουργία καθαρού μυϊκού, δύναμη, ευκινησία, ταχύτητα, έκρηξη.
ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ	Ειδικές ασκήσεις ευθυγράμμισης και ενδυνάμωσης με ή χωρίς αντικείμενα θεραπευτικής εκγύμνασης.	50 ΛΕΠΤΑ	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Χαμηλή	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση στάσης σώματος, μείωση καταπόνησης μυοσκελετικού συστήματος.