



# GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

| ΩΡΕΣ          | ΔΕΥΤΕΡΑ                                                     | ΤΡΙΤΗ                                      | ΤΕΤΑΡΤΗ                                     | ΠΕΜΠΤΗ                                     | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                  | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|---------|---------|
| 09:00 – 09:45 | <b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>Εριόλα<br>(09:30 -10:15)   | PILATES<br>Χρύσα                           | PILATES<br>Νίκολας                          |                                            | PILATES<br>Χρύσα                           |         |         |
| 10:00 – 10:45 | <b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b><br>Εριόλα<br>(10:30-11:15) | STRETCHING<br>Χρύσα                        | YOGA<br>Νικόλας                             |                                            | STRETCHING<br>Χρύσα                        |         |         |
| 17:00 – 17:45 | STRETCHING<br>Λίζα                                          | FIT <i>n'</i> STRENGTH<br>Νάντια           | PILATES<br>Δημήτρης                         | BUTT <i>'n</i> ABS/STEP<br>Δημήτρης        | PILATES<br>Δημήτρης                        |         |         |
| 18:00 – 18:45 | FIT <i>n'</i> STRENGTH<br>Λίζα                              | <b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b><br>Εριόλα | <b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>Δημήτρης   | PILATES<br>Δημήτρης                        |                                            |         |         |
| 19:00 – 19:45 | <b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>Εριόλα                     | <b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>Εριόλα    | <b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>Δημήτρης | <b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>Εριόλα    | <b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b><br>Εριόλα |         |         |
| 20:00 – 20:45 | <b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>Εριόλα                   |                                            | <b>LES MILLS<br/>BODYATTACK</b><br>Λία      | <b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b><br>Εριόλα | <b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>Εριόλα  |         |         |

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 07:00 – 23:00, Σάββατο 09:00 – 21:00, Κυριακή: ΚΛΕΙΣΤΑ

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ                    | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ                                                                                                                    | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ                                      | ΕΝΤΑΣΗ         | ΘΕΡΜΙΔΕΣ         | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ                                      | ΜΟΥΣΙΚΗ                                                           | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ                                                                                                      |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LES MILLS BODY PUMP</b>   | Η πλέον αυθεντική τάξη με βάρη, που σε δυναμώνει, τονώνει το σώμα σου και σε κάνει να ξεπερνάς τα όρια σου κάθε στιγμή.<br>ΜΕΙΝΕ ΔΥΝΑΤΟΣ! | 45'      | Προπόνηση με βάρη                                  | Μέτρια - υψηλή | Έως 560          | 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.                                  | 45'      | Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες | Υψηλή          | Έως 740          |                                                 | Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια                               | Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.                                   |
| <b>LES MILLS BODYATTACK</b>  | Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια σε συνδυασμό με μουσική που θα σε εκτοξεύσει. ΝΙΩΣΕ ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΟΣ!                                                | 45'      | Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα | Υψηλή          | Έως 735          |                                                 | Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια                | Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος |
| <b>FIT n' STRENGTH</b>       | Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.                                                             | 45'      | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης                       | Μέτρια         | Έως 470          | Βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες. | Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια                                    | Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.                                                                       |
| <b>BUTT n' ABS</b>           | Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγινό.                                  | 45'      | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης                       | Μέτρια         | Έως 390          | Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης         | Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια                                    | Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.                                 |
| <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> | Πρόγραμμα εμπνευσμένο από Tai chi, Yoga, Pilates. Σε διατηρεί δυνατό, ήρεμο, συγκεντρωμένο. Νιώσε την ισορροπία.                          | 45'      | Εμπνευσμένο από Yoga, Pilates και Tai chi.         | Χαμηλή         | Έως 390 Θερμίδες | Στρωματάκι Yoga προαιρετικά                     | Τραγούδια που σε ταξιδεύουν, σε ηρεμούν και αγγίζουν την ψυχή σου | Βελτίωση ευλυγισίας αρθρώσεων, αύξηση εύρους κίνησης, τόνωση, γράμμωση, ενίσχυσης πνευματικής ισορροπίας.       |
| <b>PILATES</b>               | Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.                                     | 45'      | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης                       | Μέτρια         | Έως 350          | 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 απαλλάσσεσαι από το άγχος.                | 45'      | Ολιστικό πρόγραμμα                                 | Χαμηλή         | Έως 350          | Στρωματάκι προαιρετικά                          | Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει                         | Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.                    |