

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45				FIT <i>n'</i> STRENGTH Τάσος	PILATES Χρύσα		
10:00 – 10:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Τάσος	YOGA Ροζαλία		BUTT 'n ABS Τάσος	STRETCHING Χρύσα	YOGA Ροζαλία	
11:00 – 11:45	BUTT 'n ABS Τάσος						
17:00 – 17:45	STRETCHING Λίζα	FIT <i>n'</i> STRENGTH Νάντια	PILATES Δημήτρης	BUTT 'n ABS/STEP Δημήτρης	PILATES Δημήτρης		
18:00 – 18:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Λίζα		LES MILLS BODYPUMP Δημήτρης	LES MILLS BODYCOMBAT Δημήτρης	YOGA Κανή		
19:00 – 19:45	LES MILLS BODYATTACK Πέτρος	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	LES MILLS BODYCOMBAT Δημήτρης	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	FIT <i>n'</i> STRENGTH Κανή		
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYPUMP Πέτρος	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα	 ZUMBA® Παναγιώτα	LES MILLS BODYBALANCE Εριόλα	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα		

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 30/06	ΤΡΙΤΗ 01/07	ΤΕΤΑΡΤΗ 02/07	ΠΕΜΠΤΗ 03/07	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 04/07	ΣΑΒΒΑΤΟ 05/07	ΚΥΡΙΑΚΗ 06/07
09:00 – 09:45				FIT <i>n'</i> STRENGTH Τάσος	PILATES Χρύσα		
10:00 – 10:45					STRETCHING Χρύσα	YOGA Ροζαλία	
18:00 – 18:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Λίζα			PILATES Δημήτρης			
19:00 – 19:45	LES MILLS BODYATTACK Πέτρος	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα		LES MILLS BODYPUMP Εριόλα			
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYPUMP Πέτρος	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα		LES MILLS BODYBALANCE Εριόλα	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα		

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 07/07	ΤΡΙΤΗ 08/07	ΤΕΤΑΡΤΗ 09/07	ΠΕΜΠΤΗ 10/07	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11/07	ΣΑΒΒΑΤΟ 12/07	ΚΥΡΙΑΚΗ 13/07
09:00 – 09:45				FIT <i>n'</i> STRENGTH Τάσος	PILATES Χρύσα		
10:00 – 10:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Τάσος	YOGA Ροζαλία			STRETCHING Χρύσα	YOGA Ροζαλία	
11:00 – 11:45	BUTT 'n ABS Τάσος						
18:00 – 18:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Λίζα	 ZUMBA® Παναγιώτα (18:10)	 LES MILLS BODYPUMP Δημήτρης	PILATES Δημήτρης	YOGA Κανή		
19:00 – 19:45	 LES MILLS BODYATTACK Πέτρος	 LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	PILATES Δημήτρης	 LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	FIT <i>n'</i> STRENGTH Κανή		
20:00 – 20:45	 LES MILLS BODYPUMP Πέτρος	 LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα	 ZUMBA® Παναγιώτα	 LES MILLS BODYBALANCE Εριόλα	 LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα		

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 14/07	ΤΡΙΤΗ 15/07	ΤΕΤΑΡΤΗ 16/07	ΠΕΜΠΤΗ 17/07	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/07	ΣΑΒΒΑΤΟ 19/07	ΚΥΡΙΑΚΗ 20/07
09:00 – 09:45				FIT <i>n'</i> STRENGTH Τάσος	PILATES Χρύσα		
10:00 – 10:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Τάσος	YOGA Ροζαλία			STRETCHING Χρύσα	YOGA Ροζαλία	
11:00 – 11:45	BUTT 'n ABS Τάσος						
18:00 – 18:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Λίζα	 ZUMBA® Παναγιώτα (18:10)	 LES MILLS BODYPUMP Δημήτρης	PILATES Δημήτρης	YOGA Κανή		
19:00 – 19:45	 LES MILLS BODYATTACK Πέτρος	 LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	PILATES Δημήτρης	 LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	FIT <i>n'</i> STRENGTH Κανή		
20:00 – 20:45	 LES MILLS BODYPUMP Πέτρος	 LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα	 ZUMBA® Παναγιώτα	 LES MILLS BODYBALANCE Εριόλα	 LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα		

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45					PILATES Χρύσα		
10:00 – 10:45		YOGA Ροζαλία					
18:00 – 18:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Λίζα	 ZUMBA® Παναγιώτα (18:10)	 LES MILLS BODYPUMP Δημήτρης	PILATES Δημήτρης	YOGA Κανή		
19:00 – 19:45	 LES MILLS BODYATTACK Πέτρος	 LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	PILATES Δημήτρης	 LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	FIT <i>n'</i> STRENGTH Κανή		
20:00 – 20:45	 LES MILLS BODYPUMP Πέτρος	 LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα	 ZUMBA® Παναγιώτα	 LES MILLS BODYBALANCE Εριόλα	 LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
 LES MILLS BODY PUMP	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'	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.
 LES MILLS BODY COMBAT	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.
 LES MILLS BODY ATTACK	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
FIT n' STRENGTH	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.
BUTT n' ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγίλο.	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.
 ZUMBA®	Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenco, χορό της κοιλιάς	Μέτρια - υψηλή	Έως 500		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου
PILATES	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.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απελευθερείς από τα άγχη.	45'	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 350	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
tone & stretch	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με συνδυασμό ασκήσεων pilates, yoga & stretching.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 350	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
 LES MILLS BODYBALANCE	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.