



GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

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

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

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.