

GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Από 22 έως 28/12.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 22/12	ΤΡΙΤΗ 23/12	ΤΕΤΑΡΤΗ 24/12	ΠΕΜΠΤΗ 25/12	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26/12	ΣΑΒΒΑΤΟ 27/12	ΚΥΡΙΑΚΗ 28/12
09:00 – 09:45	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα (09:30 -10:15)	PILATES Χρύσα					
10:00 – 10:45	LES MILLS BODYBALANCE Εριόλα (10:30-11:15)						
17:00 – 17:45	STRETCHING Λίζα						
18:00 – 18:45	FIT η' STRENGTH Λίζα	LES MILLS BODYBALANCE Εριόλα					
19:00 – 19:45	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα					
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα						

GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Από 29/12 έως 04/01.

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 29/12	ΤΡΙΤΗ 30/12	ΤΕΤΑΡΤΗ 31/12	ΠΕΜΠΤΗ 01/01	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 02/01	ΣΑΒΒΑΤΟ 03/01	ΚΥΡΙΑΚΗ 04/01
09:00 – 09:45	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα (09:30 -10:15)	PILATES Χρύσα					
10:00 – 10:45	LES MILLS BODYBALANCE Εριόλα (10:30-11:15)	STRETCHING Χρύσα					
17:00 – 17:45	STRETCHING Λίζα						
18:00 – 18:45	FIT n' STRENGTH Λίζα	LES MILLS BODYBALANCE Εριόλα					
19:00 – 19:45	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα					
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα						

GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Από 05 έως 11/01.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 05/01	ΤΡΙΤΗ 06/01	ΤΕΤΑΡΤΗ 07/01	ΠΕΜΠΤΗ 08/01	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 09/01	ΣΑΒΒΑΤΟ 10/01	ΚΥΡΙΑΚΗ 11/01
09:00 – 09:45	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα (09:30 -10:15)				PILATES Χρύσα		
10:00 – 10:45	LES MILLS BODYBALANCE Εριόλα (10:30-11:15)				STRETCHING Χρύσα		
17:00 – 17:45	STRETCHING Λίζα		PILATES Δημήτρης	BUTT 'n ABS/STEP Δημήτρης	PILATES Δημήτρης		
18:00 – 18:45	FIT n' STRENGTH Λίζα		LES MILLS BODYPUMP Δημήτρης	PILATES Δημήτρης	FIT n' STRENGTH Κανή		
19:00 – 19:45	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα		LES MILLS BODYCOMBAT Δημήτρης	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	YOGA Κανή		
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα		LES MILLS BODYATTACK Λία	LES MILLS BODYBALANCE Εριόλα	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα		

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

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 BODYCOMBAT	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 BODYATTACK	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 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.
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	Τραγουδία που σε ταξιδεύουν, σε ηρεμούν και αγγίζουν την ψυχή σου	Βελτίωση ευλυγισίας αρθρώσεων, αύξηση εύρους κίνησης, τόνωση, γράμμωση, ενίσχυσης πνευματικής ισορροπίας.
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 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.