GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει * το πρόγραμμα παρέχεται με extra χρέωση, μόνο με ραντεβού και δεν συμπεριλαμβάνεται στις συνδρομές Groups *Plus+*.

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:00 – 08:45		**FIT *n'* STRENGTH** Ηλίας		**INTERVAL** Ηλίας			
09:00 – 09:45	**PILATES** Φωτεινή	LesMills BODYPUMP Αντώνης	**PILATES** Αντώνης	**FIT *n'* STRENGTH** Λίζα	**STRETCHING** Λίζα		
10:00 – 10:45	**STRECHING** Φωτεινή	**PILATES** Αντώνης	LesMills BODYPUMP Αντώνης	**BUTT *n'* ABS** Λίζα	**FIT *n'* STRENGTH** Λίζα	**FIT *n'* STRENGTH** Λίζα	
17:00 – 17:45		**STRETCHING** Λίζα	**FIT *n'* STRENGTH** ΒΙΚΗ	**FIT *n'* STRENGTH** ΒΙΚΗ	LesMills BODYPUMP Χάρης		
18:00 – 18:45		**FIT *n'* STRENGTH** Λίζα	LesMills BODYPUMP Δημήτρης	**PILATES** Αντώνης	LesMills BODYCOMBAT Χάρης		
19:00 – 19:45	LesMills BODYPUMP Χάρης	ZUMBA Μαρία	LesMills BODYCOMBAT Δημήτρης	LesMills BODYPUMP Αντώνης	ZUMBA Μαρία ***Από 23/10***		
20:00 – 20:45	LesMills BODYCOMBAT Χάρης		**PILATES** Δημήτρης				

YAVA FITNESSCENTER

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟ 19/10

EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	
09:00 – 10:50		09:00 – 10:50		09:00 – 10:50		
	10:00 – 10:50		10:00 – 10:50		10:00 – 10:50	
11:00 – 11:50	11:00 – 11:50	11:00 – 11:50	11:00 – 11:50	11:00 – 11:50	11:00 – 11:50	
12:00 – 12:50	12:00 – 12:50	12:00 – 12:50	12:00 – 12:50	12:00 – 12:50		
17:00 – 17:50				17:00 – 17:50		
	18:00 – 18:50	18:00 – 18:50	18:00 – 18:50			
19:00 – 19:50	19:00 – 19:50		19:00 – 19:50	19:00 – 19:50		
20:00 – 20:50		20:00 – 20:50				

***GROUP PILATES REFORMER**

YAVA FITNESSCENTER

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟ 19/10

EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	
08:00 – 08:50		08:00 – 08:50		08:00 – 08:50		*GROUP PERSONAL
	9:00 – 09:50		9:00 – 09:50			
10:00 – 10:50		10:00 – 10:50		10:00 – 10:50		
					12:00 – 12:50	
18:00 – 19:50				18:00 – 19:50		
		19:00 – 19:50				
	20:00 – 20:50		20:00 – 20:50	20:00 – 20:50		
21:00 – 21:50		21:00 – 21:50				

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
LesMills BODYPUMP	Η πλέον αυθεντική τάξη με βάρη, που σε δυναμώνει, τονώνει το σώμα σου και σε κάνει να ξεπερνάς τα όρια σου κάθε στιγμή.	**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.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας με εξειδικευμένα είδη yoga (hatha, asana, power), που σε γυμνάζουν και σε απαλλάσσουν 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.
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.
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.
LesMills 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.
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.
INTERVAL TRAINING	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατό. Βρες τα όρια σου!	**45'**	Πρόγραμμα εμπενευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως **735**		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξησηδύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος.
STRETCHING	Χαλάρωσε το σώμα σου με μια σειρά από διατάσεις για όλο το σώμα.	**45'**	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή		Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Προφυλάσσει το σώμα από τραυματισμούς και το προετοιμάζει για την επόμενη προπόνηση.