

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							
09:00 – 09:45	PILETES Φωτεινή	LES MILLS BODYPUMP Αντώνης	PILATES Αντώνης	FIT <i>n'</i> STRENGTH Λίζα	STRETCHING Λίζα		
10:00 – 10:45	STRECHING Φωτεινή	PILATES Αντώνης	LES MILLS BODYPUMP Αντώνης	BUTT <i>n'</i> ABS Λίζα	FIT <i>n'</i> STRENGTH Λίζα	FIT <i>n'</i> STRENGTH Λίζα	
17:00 – 17:45		FIT <i>n'</i> STRENGTH ΒΙΚΗ	FIT <i>n'</i> STRENGTH ΒΙΚΗ	FIT <i>n'</i> STRENGTH ΒΙΚΗ	LES MILLS BODYPUMP Χάρης		
18:00 – 18:45		STRETCHING Λίζα	LES MILLS BODYPUMP Δημήτρης	PILATES Αντώνης	LES MILLS BODYCOMBAT Χάρης		
19:00 – 19:45	LES MILLS BODYPUMP Χάρης	FIT <i>n'</i> STRENGTH Λίζα	LES MILLS BODYCOMBAT Δημήτρης	LES MILLS BODYPUMP Αντώνης			
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYCOMBAT Χάρης	 ZUMBA Ελίνα έως 29/09	PILATES Δημήτρης				



EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	*GROUP PILATES REFORMER
10:00 – 10:50	10:00 – 10:50	10:00 – 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				



EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	*GROUP PERSONAL
08:00 – 08:50	08:00 – 08:50	08:00 – 08:50	08:00 – 08:50	08:00 – 08:50		
9:00 – 09:50	9:00 – 09:50	9:00 – 09:50	9:00 – 09:50	9:00 – 09:50		
					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
 LES MILLS 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.
 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.
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.



ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
BUTT n’ ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.	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.
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.
STONE & 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.
LESMILLS CORE	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από το personal training. Επιστημονικά τεκμηριωμένο, σε προκαλεί να χτίσεις ένα πιο δυνατό και περισσότερο λειτουργικό πυρήνα του σώματός σου.	45’	Προπόνηση ενδυνάμωσης του πυρήνα του σώματος	Μέτρια έως υψηλή	Έως 250	Λάστιχο αντίστασης, βαράκια	Κλασικά Top 40 & παγκόσμια Top Hits	Τονώνει και γραμμώνει τους κοιλιακούς, βελτιώνει τη φυσική δύναμη για την ισορροπία του σώματος.