



GROUPS *PLUS+* & ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση (για μη κατόχους 'Black' συνδρομής)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:30 – 09:15	* PILATES <i>Plus</i> Κατερίνα	* FIT <i>n'</i> STRENGTH Έργκι	PILATES MAT Κατερίνα	HIPS & ABS Έργκι	PILATES MAT Κατερίνα		
09:30 – 10:15	BODY SCULPT Κατερίνα	PILATES MAT Ιάσωνας	* PILATES <i>Plus</i> Κατερίνα	* FIT <i>n'</i> STRENGTH Έργκι	* PILATES <i>Plus</i> Κατερίνα	* PILATES <i>Plus</i> Ιάσωνας/Έργκι	
10:30 – 11:15	PILATES MAT Κατερίνα	* BUTT <i>n'</i> ABS Έργκι	* FIT <i>n'</i> STRENGTH Κατερίνα	BODY SCULPT Ιάσωνας	BODY SCULPT Κατερίνα		
16:00 – 16:45	* FIT <i>n'</i> STRENGTH Ιάσωνας	PILATES MAT Κατερίνα		PILATES MAT Κατερίνα	* FIT <i>n'</i> STRENGTH Ιάσωνας		
17:00 – 17:45	* Y FIGHT <i>Plus</i> Έργκι	 ZUMBA <i>Plus</i> * Κατερίνα	BODY SCULPT Ιάσωνας	 ZUMBA Κατερίνα	HIPS & ABS Έργκι		
18:00 – 18:45							
19:00 – 19:45							
20:00 – 20:45	BODY SCULPT Έργκι	PILATES MAT Κατερίνα	* FIT <i>n'</i> STRENGTH Έργκι	PILATES MAT Κατερίνα	Y FIGHT Έργκι		

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 08:00 – 22:00, Σάββατο 09:00 – 21:00, Κυριακή: ΚΛΕΙΣΤΑ



EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
10:30 – 11:15						* TRX	
11:30 – 12:15			* TRX		* FUNCTIONAL TRAINING	* FUNCTIONAL TRAINING	
16:00 – 16:45			* FUNCTIONAL TRAINING				
21:00 – 21:45	* AERIAL YOGA	* LATIN	* AERIAL YOGA	* LATIN			

ΠΑΙΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
18:00 – 18:45	* AERIAL YOGA Kids		* AERIAL YOGA Kids				

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 08:00 – 22:00, Σάββατο 09:00 – 21:00, Κυριακή: ΚΛΕΙΣΤΑ

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
BODY SCULPT	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400	Βαράκια	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
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.
HIPS & ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγυλό.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 350	Στρωματάκι προαιρετικά	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
BUTT n' ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγυλό.	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.
Y FIGHT	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και αερόβιας άσκησης.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 700		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.