



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> Ιάσωνας	* FIT <i>n'</i> STRENGTH Έργκι	* PILATES <i>Plus</i> Ιάσωνας	HIPS & ABS Έργκι	PILATES MAT Ιάσωνας		
09:30 – 10:15	BODY SCULPT Ιάσωνας		* FIT <i>n'</i> STRENGTH Ιάσωνας		* PILATES <i>Plus</i> Ιάσωνας		
10:30 – 11:15		PILATES MAT Έργκι		BODY SCULPT Έργκι			
16:00 – 16:45		* PILATES <i>Plus</i> Ιάσωνας	INTERVAL TRAINING Έργκι	PILATES MAT Ιάσωνας			
17:00 – 17:45		* BUTT <i>n'</i> ABS Ιάσωνας	BODY SCULPT Έργκι	* BUTT <i>n'</i> ABS Ιάσωνας			
19:00 – 19:45							
20:00 – 20:45	BODY SCULPT Έργκι	* PILATES <i>Plus</i> Ιάσωνας	* FIT <i>n'</i> STRENGTH Έργκι	* PILATES <i>Plus</i> Ιάσωνας	Y FIGHT Έργκι		

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 08:00 – 22:00, Σάββατο 09:00 – 19:00, 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 <i>Kids</i>		* AERIAL YOGA <i>Kids</i>				

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 <i>n'</i> 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 <i>n'</i> 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.