







## GROUPS PLUS+ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΥΟΣΜΟΣ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	PILATES	YOGA	PILATES	FIT n' STRENGTH	PILATES		
10:00 – 10:45	FIT n' STRENGTH	PILATES	BUTT n' ABS	YOGA			
18:00 – 18:45	FIT n' STRENGTH	YOGA	BUTT n' ABS	PILATES	YOGA		
19:00 – 19:45	 ZUMBA	PILATES	 ZUMBA	 ZUMBA	PILATES		
20:00 – 20:45	PILATES	 ZUMBA	PILATES	BUTT n' ABS	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>		
21:00 – 21:45	BUTT n' ABS	FIT n' STRENGTH	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	FIT n' STRENGTH			

**ΘΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 29/06-19/07**

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 07:00 – 23:00, Σάββατο - Κυριακή: 10:00 – 18:00  
Δ/νση: Σμύρνης 39, Τηλ. Επικοινωνίας: 2310-707066, e-mail: thessevosmos@yava.club






## GROUPS PLUS+ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΥΟΣΜΟΣ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

\*Σας ενημερώνουμε ότι δεν θα πραγματοποιηθεί η Zumba την Πέμπτη 30/07

\*Δεν θα πραγματοποιηθούν τα ομαδικά μαθήματα 03/08-18/08

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	PILATES	YOGA	PILATES	FIT n' STRENGTH	PILATES		
10:00 – 10:45	FIT n' STRENGTH	PILATES	BUTT n' ABS	YOGA			
18:00 – 18:45	FIT n' STRENGTH	YOGA		PILATES	YOGA		
19:00 – 19:45	 ZUMBA	PILATES	BUTT n' ABS	 ZUMBA	PILATES		
20:00 – 20:45	PILATES	 ZUMBA	PILATES	FIT n' STRENGTH	<b>LES MILLS BODYPUMP</b>		
21:00 – 21:45			<b>LES MILLS BODYPUMP</b>				

**ΘΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 20/07-02/08 &  
18/08-06/09**

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 07:00 – 23:00, Σάββατο - Κυριακή: 10:00 – 18:00  
Δ/νση: Σμύρνης 39, Τηλ. Επικοινωνίας: 2310-707066, e-mail: thessevosmos@yava.club





## ΕΧΤΡΑ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	08:00-08:45		08:00-08:45	08:00-08:45	
	09:00-09:45				
11:00 – 11:45		11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	
18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	18:00 – 18:45		18:00 – 18:45	
19:00 – 19:45		19:00 – 19:45	19:00 – 19:45		
20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45		
21:00 – 21:45		21:00 – 21:45	21:00 – 21:45	21:00 – 21:45	

**\*GROUP  
PILATES  
REFORMER**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
<b>STRETCHING</b>	Χαλάρωσε το σώμα σου με μια σειρά από διατάσεις γι αόλο 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.
 <b>ZUMBA</b>	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
<b>PILATES</b>	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates, χρησιμοποιώντας ειδικό εξοπλισμό.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 390	Thera bands, rings, pilates ball, fit ball	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
<b>FIT n' STRENGTH</b>	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.
<b>STEP</b>	Είσαι Master στη χορογραφία; Αυτό είναι το πρόγραμμά σου! Συνδυασμοί βημάτων της αεροβικής, πάνω σε step, με προχωρημένες ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα	Υψηλή	Έως 630		Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.
<b>BUTT n' ABS</b>	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγίλο.	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.
<b>YOGA</b>	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας με εξειδικευμένα είδη yoga (hatha, asana, power), που σε γυμναζουν 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.
 <b>LES MILLS BODY PUMP</b>	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.