



GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΥΟΣΜΟΣ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:00-08:45	PILATES		PILATES				
09:00 – 09:45	PILATES	YOGA	PILATES	FIT <i>n'</i> STRENGTH	PILATES		
10:00 – 10:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH	PILATES	BUTT <i>n'</i> ABS	YOGA			
17:00-17:45	PILATES	FIT <i>n'</i> STRENGTH	PILATES		STRETCHING		
18:00 – 18:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH	YOGA	BUTT <i>n'</i> ABS	PILATES	YOGA		
19:00 – 19:45	 ZUMBA®	PILATES	 ZUMBA®	 ZUMBA®	PILATES		
20:00 – 20:45	PILATES	 ZUMBA®	PILATES	BUTT <i>n'</i> ABS	LES MILLS BODYPUMP		
21:00 – 21:45	BUTT <i>n'</i> ABS	FIT <i>n'</i> STRENGTH	LES MILLS BODYPUMP	FIT <i>n'</i> STRENGTH			

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



EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	*GROUP PILATES REFORMER
	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		

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
STRETCHING	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.
 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
PILATES	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.
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.
STEP	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.
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.
YOGA	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.
 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. 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.