

GROUPS *PLUS*+ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

*Σας ενημερώνουμε πως τα μαθήματα με την Ευαγγελία από 12/10 έως 16/10 δεν θα πραγματοποιηθούν. Ευχαριστούμε για την κατανόηση.

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	PILATES Σοφία	FIT <i>n'</i> STRENGTH Ευαγγελία	<i>LES MILLS</i> BODYPUMP Χάρης	FIT <i>n'</i> STRENGTH Ευαγγελία	<i>LES MILLS</i> BODYPUMP Χάρης		
10:00 – 10:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Σοφία	YOGA Ευαγγελία	PILATES Χάρης	YOGA Ευαγγελία	PILATES Σοφία		
17:00 – 17:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Ευαγγελία	FIT <i>n'</i> STRENGTH Ευαγγελία	PILATES Μαρία	FIT <i>n</i> STRENGTH Σοφία			
18:00 – 18:45	STEP & TONING Μαρία	AERODANCE Σοφία	<i>LES MILLS</i> BODYPUMP Μαρία	BUTT <i>n'</i> ABS Μαρία			
19:00 – 19:45	<i>LES MILLS</i> BODYPUMP Μαρία	FIT <i>n'</i> STRENGTH Γιάννης Κ.	FIT <i>n'</i> STRENGTH Γιάννης Κ.	<i>LES MILLS</i> BODYPUMP Μαρία	FIT <i>n'</i> STRENGTH Γιάννης Κ.		
20:00 – 20:45	YOGA Ευαγγελία	BUTT <i>n'</i> ABS Γιάννης Κ.	BUTT <i>n'</i> ABS Ευαγγελία	STEP & TONING Μάνος	PILATES Μάνος		

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. 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.
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.
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.
BUTT n' ABS	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.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσεσαι 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.
STEP & TONING	Το Step & Toning συνδυάζει αερόβια άσκηση σε step για αντοχή και κάψιμο θερμίδων με μυϊκή ενδυνάμωση για τόνωση όλου του σώματος.	45'	Πρόγραμμα αερόβιο και μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια - υψηλή	Έως 560	Μπάρα, βάρη, step με ρυθμιζόμενο ύψος	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Το Step & Toning προσφέρει αντοχή, δύναμη και σύσφιξη σώματος.
AERODANCE	Το Aerodance είναι αερόβια γυμναστική που συνδυάζει κινήσεις aerobic με ρυθμικές χορογραφίες (από χιπ-χοπ και λάτιν & μοντέρνο χορό)	45'	Πρόγραμμα αερόβιο κινήσεις (από χιπ-χοπ και λάτιν & μοντέρνο χορό).	Μέτρια - υψηλή	Έως 580		Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Είναι προπόνηση υψηλής ενέργειας που βελτιώνει φυσική κατάσταση, συντονισμό και διάθεση, κάνοντας τη γυμναστική να μοιάζει περισσότερο με διασκέδαση.