

GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	PILATES Σοφία	PILATES Γιούλη	LES MILLS BODYPUMP Χάρης	PILATES Γιούλη	LES MILLS BODYPUMP Χάρης		
10:00 – 10:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Σοφία	YOGA Γιούλη	PILATES Χάρης	FIT <i>n'</i> STRENGTH Γιούλη	 ZUMBA® David		
11:00 – 11:45						 ZUMBA® David	
17:00 – 17:45			LES MILLS BODYPUMP Μαρία	 ZUMBA® step David	 ZUMBA® step David		
18:00 – 18:45	STEP & TONING Μαρία	 ZUMBA® David	PILATES Μαρία	BUTT <i>n'</i> ABS Μαρία	 STRONG David		
19:00 – 19:45	LES MILLS BODYPUMP Μαρία	FIT <i>n'</i> STRENGTH Γιάννης Κ.	FIT <i>n'</i> STRENGTH Γιάννης Κ.	LES MILLS BODYPUMP Μαρία	FIT <i>n'</i> STRENGTH Γιάννης Κ.		
20:00 – 20:45	PILATES Μαρία	BUTT <i>n'</i> ABS Γιάννης Κ.	BUTT <i>n'</i> ABS Γιάννης Κ.	 STRONG David	POWER YOGA Padma		
21:00 – 21:45	 STRONG David		 ZUMBA® David		YOGA THERAPY Padma		

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 07:00 – 23:00, Σάββατο 09:00 – 21:00, Κυριακή: ΚΛΕΙΣΤΑ

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

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. MEINE 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 σφριγινό.	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.
 STRONG FITNESS	Άκου τη μουσική και ακολούθησε το ρυθμό! Φτάσε στα όρια της δύναμης και της αντοχής σου!	45'	Αερόβια άσκηση συνδυασμένη με μουσική	Υψηλή	Έως 700	Στρωματάκι	Δυναμικά beats	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό, τη δύναμη και την αντοχή.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεις 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 ερόβιο 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.