










GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ





ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ	Μ. ΤΡΙΤΗ	Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ	Μ. ΠΕΜΠΤΗ	Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ
09:00 – 09:45	PILATES Σοφία		LES MILLS BODYPUMP Χάρης	FIT n' STRENGTH Γιάννης Κ.			
10:00 – 10:45	FIT n' STRENGTH Σοφία		PILATES Χάρης	BUTT n' ABS Γιάννης Κ.			
11:00 – 11:45	 ZUMBA Γεωργία						
17:00 – 17:45	YOGA Κατερίνα	PILATES Σοφία	LES MILLS BODYPUMP Μαρία	 David			
18:00 – 18:45	PILATES Μαρία	 ZUMBA David	STEP Μαρία	PILATES Μαρία			
19:00 – 19:45	LES MILLS BODYPUMP Μαρία	BUTT n' ABS Γιάννης Κ.	FIT n' STRENGTH Γιάννης Κ.	LES MILLS BODYPUMP Μαρία			
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYCOMBAT Γιάννης Λ.	FIT n' STRENGTH Γιάννης Κ.	BUTT n' ABS Γιάννης Κ.				
21:00 – 21:45	 David	YOGA Κατερίνα	 ZUMBA David				

GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ	ΤΡΙΤΗ 07/05	ΤΕΤΑΡΤΗ 08/05	ΠΕΜΠΤΗ 09/05	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10/05	ΣΑΒΒΑΤΟ 11/05	ΚΥΡΙΑΚΗ 12/05
09:00 – 09:45			LES MILLS BODYPUMP Χάρης	FIT n' STRENGTH Γιάννης Κ.	LES MILLS BODYPUMP Χάρης		
10:00 – 10:45			PILATES Χάρης	BUTT n' ABS Γιάννης Κ.	 ZUMBA David		
11:00 – 11:45						 ZUMBA David	
18:00 – 18:45			STEP Μαρία	PILATES Μαρία	BUTT n' ABS Γιούλη		
19:00 – 19:45			FIT n' STRENGTH Γιάννης Κ.	LES MILLS BODYPUMP Μαρία	FIT n' STRENGTH Γιάννης Κ.		
20:00 – 20:45			BUTT n' ABS Γιάννης Κ.	 STRONG David	YOGA Κατερίνα		
21:00 – 21:45			 ZUMBA David	LES MILLS BODYCOMBAT Γιάννης Λ.	PILATES Κατερίνα		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
 LES MILLS BODY PUMP	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.
 LES MILLS BODY COMBAT	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 740		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
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.
 STRONG GYM	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, 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.