
















# GROUPS PLUS+ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ




ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ 06/04	Μ. ΤΡΙΤΗ 07/04	Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ 08/04	Μ. ΠΕΜΠΤΗ 09/04	Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10/04	Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ 11/04	ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ
09:00 – 09:45	<b>PILATES</b> Σοφία	<b>PILATES</b> Γιούλη	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Χάρης	<b>PILATES</b> Γιούλη			
10:00 – 10:45	<b>FIT n' STRENGTH</b> Σοφία	<b>YOGA</b> Γιούλη	<b>PILATES</b> Χάρης	<b>FIT n' STRENGTH</b> Γιούλη			
11:00 – 11:45							
17:00 – 17:45			<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Μαρία	 David			
18:00 – 18:45	<b>STEP &amp; TONING</b> Μαρία	 David	<b>PILATES</b> Μαρία	<b>BUTT n' ABS</b> Μαρία			
19:00 – 19:45	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Μαρία	<b>FIT n' STRENGTH</b> Γιάννης Κ.	<b>FIT n' STRENGTH</b> Γιάννης Κ.	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Μαρία			
20:00 – 20:45	<b>PILATES</b> Μαρία	<b>BUTT n' ABS</b> Γιάννης Κ.	<b>BUTT n' ABS</b> Γιάννης Κ.				
21:00 – 21:45	 David		 David				

# GROUPS PLUS+ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ	ΤΡΙΤΗ 14/04	ΤΕΤΑΡΤΗ 15/04	ΠΕΜΠΤΗ 16/04	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17/04	ΣΑΒΒΑΤΟ 18/04	ΚΥΡΙΑΚΗ 19/04
09:00 – 09:45			 Χάρης	PILATES Γιούλη	 Χάρης		
10:00 – 10:45			PILATES Χάρης	FIT n' STRENGTH Γιούλη	 David		
11:00 – 11:45						 David	
17:00 – 17:45			 Μαρία	 David	 David		
18:00 – 18:45			PILATES Μαρία	BUTT n' ABS Μαρία	 David		
19:00 – 19:45			FIT n' STRENGTH Γιάννης Κ.	 Μαρία	FIT n' STRENGTH Γιάννης Κ.		
20:00 – 20:45			BUTT n' ABS Γιάννης Κ.	 David	POWER YOGA Padma		
21:00 – 21:45			 David		YOGA THERAPY Padma		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
 <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. MEINE ΔΥΝΑΤΟΣ	45'	Προπόνηση με βάρη	Μέτρια - υψηλή	Έως <b>560</b>	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.
<b>PILATES</b>	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>350</b>	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
 <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 <b>500</b>		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.
<b>FIT n' STRENGTH</b>	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>470</b>	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
<b>BUTT n' ABS</b>	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγινό.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>390</b>	Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
 <b>STRONG</b>	Άκου τη μουσική και ακολούθησε το ρυθμό! Φτάσε στα όρια της δύναμης και της αντοχής σου!	45'	Αερόβια άσκηση συνδυασμένη με μουσική	Υψηλή	Έως <b>700</b>	Στρωματάκι	Δυναμικά beats	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό, τη δύναμη και την αντοχή.
<b>YOGA</b>	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσεσαι από το άγχος.	45'	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως <b>350</b>	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
<b>STEP &amp; TONING</b>	Το <b>Step &amp; Toning</b> 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 <b>560</b>	Μπάρα, βάρη, step με ρυθμιζόμενο ύψος	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Το Step & Toning προσφέρει αντοχή, δύναμη και σύσφιξη σώματος.