

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

| ΩΡΕΣ          | ΔΕΥΤΕΡΑ 14/07                                                                                          | ΤΡΙΤΗ 15/07                                                                                          | ΤΕΤΑΡΤΗ 16/07                                                                                          | ΠΕΜΠΤΗ 17/07            | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/07                                                                                        | ΣΑΒΒΑΤΟ 19/07 | ΚΥΡΙΑΚΗ 20/07 |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|
| 09:30 – 10:15 | FIT n' STRENGTH<br>Λένα                                                                                |  ZUMBA<br>Αναστασία |                                                                                                        |                         |                                                                                                        |               |               |
| 10:30 – 11:15 | YOGA<br>Κανή                                                                                           |                                                                                                      |                                                                                                        |                         |                                                                                                        |               |               |
| 18:00 – 18:45 |                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                        | FIT n' STRENGTH<br>Κανή |  ZUMBA<br>Αναστασία |               |               |
| 19:00 – 19:45 |                                                                                                        | FIT n' STRENGTH<br>Κανή                                                                              |  ZUMBA<br>Αναστασία | YOGA<br>Κανή            | BUTT n' ABS<br>Δημήτρης                                                                                |               |               |
| 20:00 – 20:45 |  ZUMBA<br>Αναστασία | YOGA<br>Κανή                                                                                         |                                                                                                        |                         | PILATES<br>Δημήτρης                                                                                    |               |               |



# GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Από 21-27/07.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

| ΩΡΕΣ          | ΔΕΥΤΕΡΑ 21/07                | ΤΡΙΤΗ 22/07                                                                                    | ΤΕΤΑΡΤΗ 23/07                                                                                    | ΠΕΜΠΤΗ 24/07                   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25/07                                                                                  | ΣΑΒΒΑΤΟ 26/07 | ΚΥΡΙΑΚΗ 27/07 |
|---------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|
| 09:30 – 10:15 |                              | <br>Αναστασία |                                                                                                  |                                |                                                                                                  |               |               |
| 10:30 – 11:15 | YOGA<br>Κανή                 |                                                                                                |                                                                                                  |                                |                                                                                                  |               |               |
| 18:00 – 18:45 | BUTT <i>η'</i> ABS<br>Κώστας |                                                                                                |                                                                                                  | FIT <i>η'</i> STRENGTH<br>Κανή | <br>Αναστασία |               |               |
| 19:00 – 19:45 |                              | FIT <i>η'</i> STRENGTH<br>Κανή                                                                 | <br>Αναστασία | YOGA<br>Κανή                   | BUTT <i>η'</i> ABS<br>Δημήτρης                                                                   |               |               |
| 20:00 – 20:45 |                              | YOGA<br>Κανή                                                                                   | INTERVAL TRAINING<br>Κώστας                                                                      |                                | PILATES<br>Δημήτρης                                                                              |               |               |

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 08:00 – 23:00, Σάββατο 10:00 – 20:00, Κυριακή: ΚΛΕΙΣΤΑ



# GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Από 28 - 31/07.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

| ΩΡΕΣ          | ΔΕΥΤΕΡΑ 28/07       | ΤΡΙΤΗ 29/07                                                                                                 | ΤΕΤΑΡΤΗ 30/07                                                                                                  | ΠΕΜΠΤΗ 31/07                   | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------|---------|---------|
| 09:30 – 10:15 |                     |  <b>ZUMBA</b><br>Αναστασία |                                                                                                                |                                |           |         |         |
| 10:30 – 11:15 | <b>YOGA</b><br>Κανή |                                                                                                             |                                                                                                                |                                |           |         |         |
| 18:00 – 18:45 |                     |                                                                                                             |                                                                                                                | <b>FIT n' STRENGTH</b><br>Κανή |           |         |         |
| 19:00 – 19:45 |                     | <b>FIT n' STRENGTH</b><br>Κανή                                                                              |  <b>ZUMBA</b><br>Αναστασία | <b>YOGA</b><br>Κανή            |           |         |         |
| 20:00 – 20:45 |                     | <b>YOGA</b><br>Κανή                                                                                         | <b>INTERVAL TRAINING</b><br>Κώστας                                                                             |                                |           |         |         |

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 08:00 – 23:00, Σάββατο 10:00 – 20:00, Κυριακή: ΚΛΕΙΣΤΑ

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ                                                                               | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ                                                                                                     | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ                                                       | ΕΝΤΑΣΗ         | ΘΕΡΜΙΔΕΣ       | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ                                      | ΜΟΥΣΙΚΗ                                            | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FIT <i>n'</i> STRENGTH                                                                  | 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.                                                                        |
| BUTT <i>n'</i> ABS                                                                      | Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγυλό.                   | 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.                                  |
| PILATES                                                                                 | 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.                                                                     |
|  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 <b>500</b> |                                                 | Beats που σε ξεσηκώνουν                            | Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.                               |
| YOGA                                                                                    | 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.                     |
| INTERVAL TRAINING                                                                       | Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατό. Βρες τα όρια σου!        | 45'      | Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα                          | Υψηλή          | Έως <b>735</b> |                                                 | Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια | Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος. |