



GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	PILATES Βασίλης	FIT <i>n'</i> STRENGTH Δημήτρης	PILATES Βασίλης	BUTT <i>n'</i> ABS Δημήτρης			
10:00 – 10:45	YOGA Βασίλης		YOGA Βασίλης		FIT <i>n'</i> STRENGTH Δημήτρης		
11:00 – 11:45						 Τζένη	
18:00 – 18:45	 Τζένη	YOGA Άννα	 Νάντια	YOGA Άννα			
19:00 – 19:45	LES MILLS BODYCOMBAT Μιχάλης	LES MILLS BODYCOMBAT Χάρης	PILATES Νάντια	LES MILLS BODYPUMP Χάρης			
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYPUMP Μιχάλης	LES MILLS BODYPUMP Χάρης	FIT <i>n'</i> STRENGTH Νάντια	LES MILLS BODYCOMBAT Χάρης	PILATES Νάντια		
21:00 – 21:45	YOGA Άννα				FIT <i>n'</i> STRENGTH Νάντια		

Ενημερώνουμε ότι δεν θα πραγματοποιηθούν τα μαθήματα με την Νάντια την Παρασκευή 24 Οκτωβρίου (20:00 και 21:00). Ζητάμε την κατανόησή σας!

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



EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	*GROUP PILATES REFORMER
11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	
19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45		
20:00 – 20:45		20:00 – 20:45	20:00 – 20:45			

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
	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.
	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.
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.
	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
BUTT n' ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγιλό.	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 με εξειδικευμένα είδη yoga (hatha, asana, power), που σε γυμνάζουν και σε απαλλάσσουν 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.
	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από το personal training. Επιστημονικά τεκμηριωμένο, σε προκαλεί να χτίζεις ένα πιο δυνατό και περισσότερο λειτουργικό πυρήνα του σώματός σου.	45'	Προπόνηση ενδυνάμωσης του πυρήνα του σώματος	Μέτρια έως υψηλή	Έως 250	Λάστιχο αντίστασης, βαράκια	Κλασικά Top 40 & παγκόσμια Top Hits	Τονώνει και γραμμώνει τους κοιλιακούς, βελτιώνει τη φυσική δύναμη για την ισορροπία του σώματος.