



# GROUPS PLUS+ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	<b>LesMills BODYPUMP</b> Χριστίνα	PILATES Βάσω		<b>LesMills CORE</b> Χριστίνα	PILATES Βάσω		
10:00 – 10:45		<b>YOGA</b> Βάσω			<b>YOGA</b> Βάσω		
15:00 – 15:45			<b>PILATES</b> Βάσω				
17:00 – 17:45	<b>FIT n' STRENGTH</b> Κωνσταντίνος	<b>LesMills BODYPUMP</b> Χριστίνα		<b>YOGA</b> Βάσω			
18:00 – 18:45	<b>YOGA</b> Βάσω	<b>LesMills BODYCOMBAT</b> Χριστίνα	<b>LesMills BODYPUMP</b> Χριστίνα	<b>PILATES</b> Βάσω	<b>INTERVAL TRAINING</b> Κωνσταντίνος		
19:00 – 19:45	<b>PILATES</b> Βάσω	<b>PILATES</b> Βάσω	<b>DANCE</b> Νικόλ	<b>CORE / GRIT</b> Χριστίνα	<b>DANCE</b> Νικόλ		
20:00 – 20:45	<b>LesMills BODYPUMP</b> Χριστίνα	<b>DANCE</b> Νικόλ	<b>INTERVAL TRAINING</b> Κωνσταντίνος	<b>BUTT n' ABS</b> Κωνσταντίνος	<b>LesMills BODYCOMBAT</b> Χριστίνα		
21:00 – 20:45	<b>LesMills BODYCOMBAT</b> Χριστίνα	<b>STEP</b> Κωνσταντίνος		<b>LesMills BODYPUMP</b> Χριστίνα			

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



## EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
		<b>LesMills RPM</b> <b>* Χριστίνα</b> <b>19:00 – 19:45</b>			
			<b>LesMills RPM</b> <b>* Χριστίνα</b> <b>20:00 – 20:45</b>		<b>*BIKE STUDIO</b>



# ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
<b>LesMills BODYPUMP</b>	Η πλέον αυθεντική τάξη με βάρη, που σε δυναμώνει, τονώνει το σώμα σου και σε κάνει να ξεπερνάς τα όρια σου κάθε στιγμή. <b>MEINE DYNATOS</b>	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>LesMills BODYCOMBAT</b>	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως <b>740</b>	Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια		Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
<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>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 ταξιδεύει μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
<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 σφριγιλό.	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.



# ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
<b>LESMILLS CORE</b>	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από το personal training. Επιστημονικά τεκμηριωμένο, σε προκαλεί να χτίσεις ένα πιο δυνατό και περισσότερο λειτουργικό πυρήνα του σώματός σου.	30'	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.
<b>LESMILLS GRIT</b>	Υψηλής έντασης διαλλειματική προπόνηση που βελτιώνει την καρδιαγγειακή συχνότητα και την μυϊκή δύναμη και αντοχή.	30'	Υψηλής έντασης διαλλειματική προπόνηση (HIIT)	Υψηλή	Έως 750	Step, μπάρα, πλάκες επιβάρυνσης	Δυνατή μουσική	Δημιουργία καθαρού μυϊκού, δύναμη, ευκινησία, ταχύτητα, έκρηξη.
<b>LESMILLS RPM</b>	Υψηλής έντασης προπόνηση με μουσική που θα ανεβάσει τους παλμούς σου. Γρήγορο αποτέλεσμα. RIDE HARD!	45'	Αερόβια προπόνηση σε κλειστό χώρο	Μέτρια έως υψηλή	Έως 675	Στατικό ποδήλατο σε κλειστό χώρο	Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, αυξάνει τη δύναμη και την αντοχή.
<b>INTERVAL TRAINING</b>	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 735		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος.
<b>STEP</b>	Ανέβασε σφυγμούς και διάθεση, με προπόνηση πάνω στο step. Ολοκλήρωσε την πρόσπαθεια με βαράκια και λάστιχα.	45'	Αερόβιο πρόγραμμα σε step	Μέτρια έως υψηλή	Έως 650	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση κινητικού συντονισμού, δύναμης και αντοχής