

GROUPS *PLUS+* & ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ 14/04	Μ. ΤΡΙΤΗ 15/04	Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ 16/04	Μ. ΠΕΜΠΤΗ 17/04	Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/04	Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ 19/08	ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ
09:00 – 09:45	PILATES Εύη		 ZUMBA Εύη	FIT <i>n'</i> STRENGTH Εύη			
10:00 – 10:45	 ZUMBA Εύη		BUTT <i>n'</i> ABS Εύη	PILATES Εύη			
11:00 – 11:45							
17:00 – 17:45		FIT <i>n'</i> STRENGTH Εύη					
18:00 – 18:45	 BODYBALANCE Αλεξάνδρα	 ZUMBA Εύη	BUTT <i>n'</i> ABS Εύη	PILATES Εύη			
19:00 – 19:45	 BODYCOMBAT Αλεξάνδρα	PILATES Εύη	 ZUMBA Γιάννης	FIT <i>n'</i> STRENGTH Εύη			
20:00 – 20:45	 ZUMBA Μαρία	 BODYPUMP Σπύρος	PILATES Εύη				
21:00 – 21:45	PILATES Εύη	 BODYATTACK Σπύρος	 BODYCOMBAT Κώστας				

GROUPS *PLUS+* & ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ	ΤΡΙΤΗ 22/04	ΤΕΤΑΡΤΗ 23/04	ΠΕΜΠΤΗ 24/04	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25/04	ΣΑΒΒΑΤΟ 26/04	ΚΥΡΙΑΚΗ 27/04
09:00 – 09:45			 ZUMBA Εύη	FIT <i>n'</i> STRENGTH Εύη			
10:00 – 10:45			BUTT <i>n'</i> ABS Εύη	PILATES Εύη	 ZUMBA Μαρία	PILATES Εύη	
11:00 – 11:45						 ZUMBA Εύη	
17:00 – 17:45				PILATES Εύη	BUTT <i>n'</i> ABS Εύη		
18:00 – 18:45			BUTT <i>n'</i> ABS Εύη	 ZUMBA Μαρία	 LES MILLS BODY PUMP Δήμητρα	PILATES Δήμητρα	
19:00 – 19:45			 ZUMBA Γιάννης	FIT <i>n'</i> STRENGTH Εύη	PILATES Εύη		
20:00 – 20:45			PILATES Εύη	 LES MILLS BODYCOMBAT Κώστας	 ZUMBA Μαρία		
21:00 – 21:45							

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

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 BODYCOMBAT	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 σφριγυλό.	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.
LES MILLS BODYBALANCE	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από Tai chi, Yoga, Pilates. Σε διατηρεί δυνατό, ήρεμο, συγκεντρωμένο. Νιώσε την ισορροπία.	45΄	Εμπνευσμένο από Yoga, Pilates και Tai chi.	Χαμηλή	Έως 390 Θερμίδες	Στρωματάκι Yoga προαιρετικά	Τραγούδια που σε ταξιδεύουν, σε ηρεμούν και αγγίζουν την ψυχή σου	Βελτίωση ευλυγισίας αρθρώσεων, αύξηση εύρους κίνησης, τόνωση, γράμμωση, ενίσχυσης πνευματικής ισορροπίας.
LES MILLS BODYATTACK	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια σε συνδυασμό με μουσική που θα σε εκτοξεύσει. ΝΙΩΣΕ ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΟΣ!	45΄	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως 735		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος