GROUPS *PLUS+* & ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	**PILATES** Εύη	LesMills BODYPUMP Δήμητρα	ZUMBA Εύη	**BUTT *n'* ABS** Δήμητρα	**PILATES** Δήμητρα		
10:00 – 10:45	ZUMBA Εύη	**PILATES** Δήμητρα	**BUTT *n'* ABS** Εύη	**PILATES** Δήμητρα	ZUMBA Μαρία	**PILATES** Εύη	
11:00 – 11:45						ZUMBA Εύη	
17:00 – 17:45	**PILATES** Δήμητρα	**BUTT *n'* ABS** Εύη	LesMills BODYPUMP Δήμητρα	**PILATES** Εύη	**PILATES** Δήμητρα		
18:00 – 18:45	LesMills BODYPUMP Δήμητρα	**FIT *n'* STRENGTH** Εύη	**BUTT *n'* ABS** Δήμητρα	ZUMBA Μαρία	LesMills BODYCOMBAT Αλεξάνδρα		
19:00 – 19:45	ZUMBA Μαρία	**PILATES** Εύη	ZUMBA Γιάννης	**BUTT *n'* ABS** Εύη	LesMills BODYPUMP Δήμητρα		
20:00 – 20:45	LesMills BODYCOMBAT Αλεξάνδρα	LesMills BODYPUMP Σπύρος	**PILATES** Δήμητρα	LesMills BODYCOMBAT Κώστας	ZUMBA Μαρία		
21:00 – 21:45	LesMills BODYBALANCE Αλεξάνδρα	**BUTT *n'* ABS** Σπύρος	LesMills BODYCOMBAT Κώστας				

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
LesMills BODYPUMP	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.
LesMills 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 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.
LesMills 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.