

| ΩΡΕΣ          | ΔΕΥΤΕΡΑ                                                                                            | ΤΡΙΤΗ                                                                                            | ΤΕΤΑΡΤΗ                                                                                                | ΠΕΜΠΤΗ                                                                                             | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                                                            | ΣΑΒΒΑΤΟ                                                                                          | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 09:00 – 09:45 | PILATES<br>Εύη                                                                                     | <b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>Φρονούρης                                                       |  ZUMBA<br>Εύη       | FIT <i>n'</i> STRENGTH<br>Εύη                                                                      |                                                                                                      |                                                                                                  |         |
| 10:00 – 10:45 |  ZUMBA<br>Εύη     | PILATES<br>Φρονούρης                                                                             | BUTT <i>n'</i> ABS<br>Εύη                                                                              | PILATES<br>Εύη                                                                                     |                                                                                                      | PILATES<br>Εύη                                                                                   |         |
| 11:00 – 11:45 |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                      |  ZUMBA<br>Εύη |         |
|               |                                                                                                    |                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                                                      |                                                                                                  |         |
| 17:00 – 17:45 | STRECHING<br>Εύη                                                                                   |                                                                                                  | PILATES<br>Εύη                                                                                         | PILATES<br>Εύη                                                                                     | FIT <i>n'</i> STRENGTH<br>Εύη                                                                        |                                                                                                  |         |
| 18:00 – 18:45 | FIT <i>n'</i> STRENGTH<br>Εύη                                                                      | FIT <i>n'</i> STRENGTH<br>Εύη                                                                    | BUTT <i>n'</i> ABS<br>Εύη                                                                              |  ZUMBA<br>Μαρία | PILATES<br>Εύη                                                                                       |                                                                                                  |         |
| 19:00 – 19:45 | PILATES<br>Εύη                                                                                     |  ZUMBA<br>Εύη |  ZUMBA<br>Γιάννης | FIT <i>n'</i> STRENGTH<br>Εύη                                                                      | BUTT <i>n'</i> ABS<br>Εύη                                                                            |                                                                                                  |         |
| 20:00 – 20:45 |  ZUMBA<br>Μαρία | PILATES<br>Εύη                                                                                   | <b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>Κώστας                                                              | <b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>Κώστας                                                          |  ZUMBA<br>Μαρία |                                                                                                  |         |

# 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.<br>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<br>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.                                                                    |
|    | Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό.                            | 45΄      | Αερόβιο<br>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.                                 |
|  | 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<br>Θερμίδες | Στρωματάκι<br>Yoga<br>προαιρετικά               | Τραγούδια που σε ταξιδεύουν, σε ηρεμούν και αγγίζουν την ψυχή σου | Βελτίωση ευλυγισίας αρθρώσεων, αύξηση εύρους κίνησης, τόνωση, γράμμωση, ενίσχυσης πνευματικής ισορροπίας.       |
|  | Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια σε συνδυασμό με μουσική που θα σε εκτοξεύσει. ΝΙΩΣΕ ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΟΣ!                                               | 45΄      | Αερόβιο<br>Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα                  | Υψηλή          | Έως 735             |                                                 | Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια                | Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος |