

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 22/12	ΤΡΙΤΗ 23/12	ΤΕΤΑΡΤΗ 24/12	ΠΕΜΠΤΗ 25/12	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26/12	ΣΑΒΒΑΤΟ 27/12	ΚΥΡΙΑΚΗ 28/12
09:00 – 09:45	PILATES Εύη						
10:00 – 10:45	 ZUMBA® Εύη		BUTT <i>n'</i> ABS Εύη				
11:00 – 11:45							
17:00 – 17:45		FIT <i>n'</i> STRENGTH Εύη					
18:00 – 18:45	 LES MILLS BODYBALANCE Αλεξάνδρα	 ZUMBA® Εύη					
19:00 – 19:45	 LES MILLS BODYCOMBAT Αλεξάνδρα	PILATES Εύη					
20:00 – 20:45	 ZUMBA® Μαρία	 LES MILLS BODYPUMP Δήμητρα					
21:00 – 21:45	PILATES Εύη						

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 29/12	ΤΡΙΤΗ 30/12	ΤΕΤΑΡΤΗ 31/12	ΠΕΜΠΤΗ 01/01	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 02/01	ΣΑΒΒΑΤΟ 03/01	ΚΥΡΙΑΚΗ 04/01
09:00 – 09:45		 Δήμητρα					
10:00 – 10:45							
11:00 – 11:45							
17:00 – 17:45							
18:00 – 18:45	 Αλεξάνδρα						
19:00 – 19:45	 Αλεξάνδρα						
20:00 – 20:45	 Μαρία				 Μαρία		
21:00 – 21:45							

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 05/01	ΤΡΙΤΗ 06/01	ΤΕΤΑΡΤΗ 07/01	ΠΕΜΠΤΗ 08/01	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 09/01	ΣΑΒΒΑΤΟ 10/01	ΚΥΡΙΑΚΗ 11/01
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			 LES MILLS BODY PUMP Δήμητρα	PILATES Εύη			
18:00 – 18:45	 LES MILLS BODY BALANCE Αλεξάνδρα		BUTT <i>n'</i> ABS Εύη	 ZUMBA Μαρία	FIT <i>n'</i> STRENGTH Εύη		
19:00 – 19:45	 LES MILLS BODY COMBAT Αλεξάνδρα		 ZUMBA Γιάννης	BUTT <i>n'</i> ABS Εύη	PILATES Εύη		
20:00 – 20:45	 ZUMBA Μαρία		PILATES Εύη	 LES MILLS BODY COMBAT Κώστας	 ZUMBA Μαρία		
21:00 – 21:45			 LES MILLS BODY COMBAT Κώστας				

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.
	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.
	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.
	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