



# GROUPS *PLUS+* & ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ  
Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση (για μη κατόχους 'Black' συνδρομής)

Από 20/9

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	<b>CHOREO</b> Γεωργία	* <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Νάσος	* <b>BUTT <i>n'</i> ABS</b> Νάσος	<b>PILATES MAT</b> Γεωργία	* <b>INTERVAL TRAINING <i>Plus</i></b> Νάσος		
10:00 – 10:45		* <b>BUTT <i>n'</i> ABS</b> Νάσος	<b>INTERVAL TRAINING</b> Νάσος		<b>BODY SCULPT</b> Νάσος		
18:00 – 18:45	<b>PILATES MAT</b> Γεωργία	* <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Γεωργία	* <b>PILATES <i>Plus</i></b> Γεωργία	* <b>CHOREO <i>Plus</i></b> Γεωργία	<b>HIPS &amp; ABS</b> Βίκυ		
19:00 – 19:45	* <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Νάσος	* <b>BUTT <i>n'</i> ABS</b> Βίκυ	* <b>Y FIGHT <i>Plus</i></b> Γιάννα	* <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Νάσος	<b>CHOREO</b> Βίκυ		
20:00 – 20:45	* <b>INTERVAL TRAINING <i>Plus</i></b> Νάσος	* <b>CHOREO <i>Plus</i></b> Βίκυ	<b>BODY SCULPT</b> Γιάννα	<b>INTERVAL TRAINING</b> Νάσος	<b>Y FIGHT</b> Γιάννα		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
<b>Y FIGHT</b>	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και αερόβιας άσκησης.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως <b>700</b>		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
<b>BODY SCULPT</b>	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>400</b>	Βαράκια	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
<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>HIPS &amp; ABS</b>	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγίλο.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>350</b>	Στρωματάκι προαιρετικά	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
<b>BUTT n' ABS</b>	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγίλο.	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.
<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 <b>735</b>		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξησηδύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος.
<b>CHOREO</b>	Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>630</b>		Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.
<b>CHOREO Plus</b>	Είσαι Master στη χορογραφία; Αυτό είναι το πρόγραμμά σου! Συνδυασμοί βημάτων της αεροβικής, με προχωρημένες ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα	Υψηλή	Έως <b>630</b>		Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.