

| ΩΡΕΣ          | ΔΕΥΤΕΡΑ                                                                                                         | ΤΡΙΤΗ                                                                                                           | ΤΕΤΑΡΤΗ                            | ΠΕΜΠΤΗ                                                                                                            | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                 | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------|---------|
| 09:00 – 09:45 | PILATES<br>Ζωή                                                                                                  | FIT <i>n'</i> STRENGTH<br>Ζωή                                                                                   | PILATES<br>Ζωή                     | YOGA<br>Βαγγέλης                                                                                                  | BUTT <i>n'</i> ABS<br>Ζωή |         |         |
|               |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                    |                                                                                                                   |                           |         |         |
|               |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                    |                                                                                                                   |                           |         |         |
|               |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                    |                                                                                                                   |                           |         |         |
|               |                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                    |                                                                                                                   |                           |         |         |
| 18:00 – 18:45 | PILATES<br>Ζωή                                                                                                  | FIT <i>n'</i> STRENGTH<br>Χρήστος                                                                               | PILATES<br>Ζακλίν                  | BUTT <i>n'</i> ABS<br>Δημήτρης                                                                                    | STRETCHING<br>Δημήτρης    |         |         |
| 19:00 – 19:45 |  ZUMBA <sup>®</sup><br>Luzmy | CHOREO<br>Χρήστος                                                                                               | FIT <i>n'</i> STRENGTH<br>Δημήτρης |  ZUMBA <sup>®</sup><br>Luzmy | PILATES<br>Βαγγέλης       |         |         |
| 20:00 – 20:45 | FIT <i>n'</i> STRENGTH<br>Δημήτρης                                                                              |  ZUMBA <sup>®</sup><br>Luzmy | YOGA<br>Βαγγέλης                   | PILATES<br>Ανδρέας                                                                                                | YOGA<br>Βαγγέλης          |         |         |

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ                                                                                               | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ                                                                                        | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ                                                       | ΕΝΤΑΣΗ           | ΘΕΡΜΙΔΕΣ | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ                                      | ΜΟΥΣΙΚΗ                                   | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| CHOREO                                                                                                  | Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.                                   | 45'      | Αερόβιο Πρόγραμμα                                                   | Μέτρια έως υψηλή | Έως 630  |                                                 | Τα πιο καινούργια beats                   | Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.                        |
|  LESMILLS<br>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.        |
|  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.                                            |
| STRETCHING                                                                                              | Χαλάρωσε το σώμα σου με μια σειρά από διατάξεις γι αόλο το σώμα.                                              | 45'      | Ολιστικό πρόγραμμα                                                  | Χαμηλή           |          | Στρωματάκι προαιρετικά                          | Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει | Προφυλάσσει το σώμα από τραυματισμούς και το προετοιμάζει για την επόμενη προπόνηση. |
| BUTT n' ABS                                                                                             | Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγίλο.      | 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.      |
| 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.                                         |

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ                                                                                                     | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ      | ΕΝΤΑΣΗ | ΘΕΡΜΙΔΕΣ | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ             | ΜΟΥΣΙΚΗ                                   | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ                                                                                   |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--------|----------|------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| YOGA      | Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσεσαι από το άγχος. | 45'      | Ολιστικό πρόγραμμα | Χαμηλή | Έως 350  | Στρωματάκι προαιρετικά | Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει | Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης. |