

ΩΡΕΣ	Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ 14/04	Μ. ΤΡΙΤΗ 15/04	Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ 16/04	Μ. ΠΕΜΠΤΗ 17/04	Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/04	Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ 19/04	ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ
08:00-08:45	PILATES						
09:00 – 09:45	PILATES	FIT <i>n'</i> STRENGTH	PILATES				
10:00 – 10:45	YOGA	PILATES	 ZUMBA				
17:00 – 17:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH						
18:00 – 18:45	PILATES	YOGA	PILATES	 ZUMBA			
19:00 – 19:45	 ZUMBA	PILATES	FIT <i>n'</i> STRENGTH	YOGA			
20:00 – 20:45	BUTT <i>n'</i> ABS	 ZUMBA	BUTT <i>n'</i> ABS	FIT <i>n'</i> STRENGTH			

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ	ΤΡΙΤΗ 22/04	ΤΕΤΑΡΤΗ 23/04	ΠΕΜΠΤΗ 24/04	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25/04	ΣΑΒΒΑΤΟ 26/04	ΚΥΡΙΑΚΗ 27/04
08:00-08:45			PILATES		PILATES		
09:00 – 09:45		FIT <i>n'</i> STRENGTH	PILATES	BUTT <i>n'</i> ABS	PILATES		
10:00 – 10:45		PILATES	 ZUMBA	PILATES	FIT <i>n'</i> STRENGTH		
17:00 – 17:45				PILATES			
18:00 – 18:45		YOGA	PILATES	 ZUMBA	FIT <i>n'</i> STRENGTH		
19:00 – 19:45		PILATES	FIT <i>n'</i> STRENGTH	YOGA	STRETCHING		
20:00 – 20:45		 ZUMBA	PILATES	 LES MILLS BODYCOMBAT	PILATES		
21:00 – 21:45		FIT <i>n'</i> STRENGTH	BUTT <i>n'</i> ABS	FIT <i>n'</i> STRENGTH			



EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ 14/04

Μ. ΤΡΙΤΗ 15/04

Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ 16/04

Μ. ΠΕΜΠΤΗ 17/04

Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/04

Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ 19/04

08:00-08:45

11:00 – 11:45

11:00 – 11:45

19:00 – 19:45

19:00 – 19:45

20:00 – 20:45

20:00 – 20:45

***GROUP
PILATES
REFORMER**



EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ

ΤΡΙΤΗ 22/04

ΤΕΤΑΡΤΗ 23/04

ΠΕΜΠΤΗ 24/04

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25/04

ΣΑΒΒΑΤΟ 26/04

08:00-08:45

08:00-08:45

11:00 – 11:45

11:00 – 11:45

18:00 – 18:45

18:00 – 18:45

19:00 – 19:45

19:00 – 19:45

20:00 – 20:45

20:00 – 20:45

20:00 – 20:45

20:00 – 20:45

***GROUP
PILATES
REFORMER**

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.
	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	Δυναμώσε 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 διατάσεις για όλο 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 σφριγυλό.	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.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεις 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.
PILATES	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 350	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε εμπνέει	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.