



GROUPS PLUS+ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥΜΠΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Από 08 έως 21/09.

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	PILATES	FIT <i>n'</i> STRENGTH	PILATES	BUTT <i>n'</i> ABS	PILATES		
10:00 – 10:45	YOGA	PILATES	 ZUMBA	PILATES	FIT <i>n'</i> STRENGTH		
18:00 – 18:45	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	FIT <i>n'</i> STRENGTH		
19:00 – 19:45	 ZUMBA	PILATES	FIT <i>n'</i> STRENGTH	 ZUMBA	PILATES		
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYPUMP	 ZUMBA	PILATES	LES MILLS BODYCOMBAT	STRETCHING		

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 07:00 – 23:00, Σάββατο: 09:00 – 21:00, Κυριακή: 10:00 – 18:00
Δ/νση: Θεαγένους Χαρίση 112, Τηλ. Επικοινωνίας: 2310-989565, e-mail: thesstoumpa@yava.club

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:00-08:45	PILATES		PILATES		PILATES		
09:00 – 09:45	PILATES	FIT <i>n'</i> STRENGTH	PILATES	BUTT <i>n'</i> ABS	PILATES		
10:00 – 10:45	YOGA	PILATES	 ZUMBA	PILATES	FIT <i>n'</i> STRENGTH		
17:00 – 17:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH			PILATES			
18:00 – 18:45	PILATES	YOGA	PILATES	YOGA	FIT <i>n'</i> STRENGTH		
19:00 – 19:45	 ZUMBA	PILATES	FIT <i>n'</i> STRENGTH	 ZUMBA	PILATES		
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYPUMP	 ZUMBA	PILATES	LES MILLS BODYCOMBAT	STRETCHING		
21:00 – 21:45	PILATES	FIT <i>n'</i> STRENGTH	BUTT <i>n'</i> ABS	LES MILLS BODYPUMP			



EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	*GROUP PILATES REFORMER
	08:00-08:45		08:00-08:45			
11:00 – 11:45		11:00 – 11:45		11:00 – 11:45		
	18:00 – 18:45		18:00 – 18:45	18:00 – 18:45		
19:00 – 19:45		19:00 – 19:45				*GROUP PERSONAL
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	
		18:00 – 18:45				
	11:00 – 11:45		11:00 – 11:45	19:00 - 19:45		
20:00 – 20:45	20:00 – 20:45		20:00 – 20:45			

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
 LES MILLS BODY PUMP	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.
 LES MILLS BODY COMBAT	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 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