

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

| 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                          | <br>Από 07/10 | PILATES                         | FIT <i>n'</i> STRENGTH |         |         |
| 17:00 – 17:45 | FIT <i>n'</i> STRENGTH                                                              |                                  |                                                                                                  | PILATES                         |                        |         |         |
| 18:00 – 18:45 | PILATES                                                                             | FIT <i>n'</i> STRENGTH           | YOGA                                                                                             | FIT <i>n'</i> STRENGTH          | PILATES                |         |         |
| 19:00 – 19:45 | YOGA                                                                                | PILATES                          |              | PILATES                         | FIT <i>n'</i> STRENGTH |         |         |
| 20:00 – 20:45 |  | <b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b>    | PILATES                                                                                          | <b>LES MILLS<br/>BODYATTACK</b> | STRETCHING             |         |         |
| 21:00 – 21:45 | BUTT <i>n'</i> ABS                                                                  | <b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b> | FIT <i>n'</i> STRENGTH                                                                           | <b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b>   |                        |         |         |



## EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

| ΔΕΥΤΕΡΑ       | ΤΡΙΤΗ         | ΤΕΤΑΡΤΗ       | ΠΕΜΠΤΗ        | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ     | ΣΑΒΒΑΤΟ | *GROUP<br>PILATES<br>REFORMER |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------|-------------------------------|
|               | 08:00-08:45   |               | 08:00-08:45   |               |         |                               |
|               |               |               |               |               |         |                               |
| 10:00 – 11:45 |               | 10:00 – 10:45 |               |               |         |                               |
|               |               |               |               | 11:00 – 11:45 |         |                               |
|               | 18:00 – 18:45 |               | 18:00 – 18:45 |               |         |                               |
| 19:00 – 19:45 |               | 19:00 – 19:45 |               | 19:00 – 19:45 |         | *GROUP<br>PERSONAL            |
| ΔΕΥΤΕΡΑ       | ΤΡΙΤΗ         | ΤΕΤΑΡΤΗ       | ΠΕΜΠΤΗ        | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ     | ΣΑΒΒΑΤΟ |                               |
|               |               |               |               |               |         |                               |
|               |               |               |               |               |         |                               |
|               |               |               |               |               |         |                               |

# ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ                                                                                                     | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ                                                                                                                   | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ                                                          | ΕΝΤΑΣΗ         | ΘΕΡΜΙΔΕΣ            | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ                                      | ΜΟΥΣΙΚΗ                                                           | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>LES MILLS BODYPUMP</b>    | Η πλέον αυθεντική τάξη με βάρη, που σε δυναμώνει, τονώνει το σώμα σου και σε κάνει να ξεπερνάς τα όρια σου κάθε στιγμή.<br>ΜΕΙΝΕ ΔΥΝΑΤΟΣ | 45'      | Προπόνηση με βάρη                                                      | Μέτρια - υψηλή | Έως <b>560</b>      | 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.               |
|  <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>  | Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.                                 | 45'      | Αερόβιο<br>Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες                  | Υψηλή          | Έως <b>740</b>      |                                                 | Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια                               | Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.                             |
|  <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> | Πρόγραμμα εμπνευσμένο από Tai chi, Yoga, Pilates. Σε διατηρεί δυνατό, ήρεμο, συγκεντρωμένο. Νιώσε την ισορροπία.                         | 45'      | Εμπνευσμένο από<br>Yoga, Pilates και Tai chi.                          | Χαμηλή         | Έως 390<br>Θερμίδες | Στρωματάκι<br>Yoga<br>προαιρετικά               | Τραγούδια που σε ταξιδεύουν, σε ηρεμούν και αγγίζουν την ψυχή σου | Βελτίωση ευλυγισίας αρθρώσεων, αύξηση εύρους κίνησης, τόνωση, γράμμωση, ενίσχυσης πνευματικής ισορροπίας. |
|  <b>ZUMBA®</b>                | Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό.                            | 45'      | Αερόβιο<br>Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenco, χορό της κοιλιάς | Μέτρια - υψηλή | Έως <b>500</b>      |                                                 | Beats που σε ξεσηκώνουν                                           | Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.                        |
| <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>STRETCHING</b>                                                                                             | Χαλάρωσε το σώμα σου με μια σειρά από διατάξεις 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.                      |
| <b>BUTT n' ABS</b>                                                                                            | Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγυλό.                                 | 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.                           |

|                      |                                                                                                                            |     |                                                    |        |         |                        |                                                    |                                                                                                                 |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------|--------|---------|------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.                    |
| LES MILLS BODYATTACK | 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 |
| 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.                                                                    |