

# GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

| 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 |
|---------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|------------------|-------------------|
| 09:00 – 09:45 | <b>PILATES</b><br>Ελένη                 |                                                                                                            | <b>PILATES</b><br>Ελένη                                                                                      |                                         |                    |                  |                   |
| 10:00 – 10:45 | <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b><br>Πέτρος | <b>BUTT <i>n'</i> ABS</b><br>Πέτρος                                                                        |  <b>ZUMBA</b><br>Ελπινίκη | <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b><br>Πέτρος |                    |                  |                   |
| 18:00 – 18:45 |                                         | <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b><br>Πέτρος                                                                    |                                                                                                              | <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b><br>Πέτρος |                    |                  |                   |
| 19:00 – 19:45 |                                         |  <b>ZUMBA</b><br>Ελπινίκη |                                                                                                              |                                         |                    |                  |                   |
| 20:15 – 21:00 |                                         |                                                                                                            |                                                                                                              |                                         |                    |                  |                   |

# GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

| ΩΡΕΣ          | ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ | ΤΡΙΤΗ 22/04 | ΤΕΤΑΡΤΗ 23/04                                                                                          | ΠΕΜΠΤΗ 24/04                     | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25/04                                                                                         | ΣΑΒΒΑΤΟ 26/04 | ΚΥΡΙΑΚΗ 27/04 |
|---------------|-------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|
| 09:00 – 09:45 |                   |             | PILATES<br>Ελένη                                                                                       |                                  | PILATES<br>Ελένη                                                                                        |               |               |
| 10:00 – 10:45 |                   |             |  ZUMBA®<br>Ελπινίκη | FIT <i>n'</i> STRENGTH<br>Πέτρος |                                                                                                         |               |               |
| 18:00 – 18:45 |                   |             |                                                                                                        | FIT <i>n'</i> STRENGTH<br>Πέτρος | INTERVAL TRAINING<br>Πέτρος                                                                             |               |               |
| 19:00 – 19:45 |                   |             |                                                                                                        | PILATES<br>Ελένη                 |  ZUMBA®<br>Ελπινίκη |               |               |
| 20:15 – 21:00 |                   |             |                                                                                                        |                                  | PILATES<br>Ελένη                                                                                        |               |               |

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 07:00 – 23:00, Σάββατο 09:00 – 21:00, Κυριακή: ΚΛΕΙΣΤΑ

# ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ                                                                                     | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ                                                                                                     | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ                                                       | ΕΝΤΑΣΗ         | ΘΕΡΜΙΔΕΣ | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ                                      | ΜΟΥΣΙΚΗ                                            | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>ZUMBA</b> | 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.                               |
| <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 735  |                                                 | Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια | Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος. |
| <b>FIT n' STRENGTH</b>                                                                        | 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.                                                                        |
| <b>BUTT n' ABS</b>                                                                            | Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.                  | 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.                                  |
| <b>PILATES</b>                                                                                | 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.                                                                     |
| <b>YOGA</b>                                                                                   | 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.                     |