



GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Από 22 έως 28/12.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 22/12	ΤΡΙΤΗ 23/12	ΤΕΤΑΡΤΗ 24/12	ΠΕΜΠΤΗ 25/12	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26/12	ΣΑΒΒΑΤΟ 27/12	ΚΥΡΙΑΚΗ 28/12
09:00 – 09:45	 ZUMBA Ελπινίκη						
10:00 – 10:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Πέτρος	BUTT <i>n'</i> ABS Πέτρος					
18:00 – 18:45	PILATES Γιάννης	INTERVAL TRAINING Γιάννης					
19:00 – 19:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Γιάννης	H.I.I.T. Γιάννης					
20:00 – 20:45		 ZUMBA Ελπινίκη					

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



GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Από 29/12 έως 04/01.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 29/12	ΤΡΙΤΗ 30/12	ΤΕΤΑΡΤΗ 31/12	ΠΕΜΠΤΗ 01/01	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 02/01	ΣΑΒΒΑΤΟ 03/01	ΚΥΡΙΑΚΗ 04/01
09:00 – 09:45	 ZUMBA Ελπινίκη						
18:00 – 18:45	PILATES Γιάννης	INTERVAL TRAINING Γιάννης			PILATES Γιάννης		
19:00 – 19:45	FIT n' STRENGTH Γιάννης	H.I.I.T. Γιάννης			BUTT n' ABS Γιάννης		
20:00 – 20:45		 ZUMBA Ελπινίκη					

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



GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Από 05 έως 11/01.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 05/01	ΤΡΙΤΗ 06/01	ΤΕΤΑΡΤΗ 07/01	ΠΕΜΠΤΗ 08/01	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 09/01	ΣΑΒΒΑΤΟ 10/01	ΚΥΡΙΑΚΗ 11/01
09:00 – 09:45	 ZUMBA Ελπινίκη		 ZUMBA Ελπινίκη				
10:00 – 10:45			INTERVAL TRAINING Πέτρος	FIT <i>n'</i> STRENGTH Πέτρος	FIT <i>n'</i> STRENGTH Πέτρος		
18:00 – 18:45	PILATES Γιάννης		PILATES Γιάννης	FIT <i>n'</i> STRENGTH Γιάννης	PILATES Γιάννης		
19:00 – 19:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Γιάννης		INTERVAL TRAINING Γιάννης	 ZUMBA Ελπινίκη	BUTT <i>n'</i> ABS Γιάννης		
20:00 – 20:45				H.I.I.T. Γιάννης			

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
 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.
INTERVAL TRAINING	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.
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.
BUTT n' ABS	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.
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.
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.
H.I.I.T (High interval Intens Training)	Πρόγραμμα υψηλής έντασης που συνδυάζει αερόβιες και δυναμικές ασκήσεις σε διαλειμματική μορφή.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα.	Υψηλή	400-600	Βαράκια, λάστιχα, step ή το βάρος σώματος	Η Μουσική είναι δυναμική και ρυθμική, ώστε να δίνει ενέργεια.	Βελτίωση αντοχής, καύση λίπους και ενδυνάμωση όλου του σώματος.