






ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Γιώργος Ντ.	YOGA Αγγελίνα	PILATES Γιώργος Ντ.	YOGA Αγγελίνα			
10:00 – 10:45	PILATES Γιώργος Ντ.	FIT <i>n'</i> STRENGTH Γιώργος Ντ.	BUTT <i>n'</i> ABS Γιώργος Ντ.	PILATES Γιώργος Ντ.	BUTT <i>n'</i> ABS Γιώργος Ντ.	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	LES MILLS BODYPUMP Σπύρος
11:00 – 11:45		PILATES Γιώργος Ντ.		BUTT <i>n'</i> ABS Γιώργος Ντ.	PILATES Γιώργος Ντ.	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα	LES MILLS BODYATTACK Σπύρος
16:00 – 16:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Δημήτρης	PILATES Κατερίνα		PILATES Νάντια	BUTT <i>n'</i> ABS Νάντια		
17:00 – 17:45	PILATES Δημήτρης	FIT <i>n'</i> STRENGTH Κατερίνα	LES MILLS BODYCOMBAT Μιχάλης	FIT <i>n'</i> STRENGTH Νάντια	PILATES Γιώργος Ντ.		
18:00 – 18:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Γιώργος Ντ.	PILATES Κατερίνα	LES MILLS BODYPUMP Μιχάλης	PILATES Γιώργος Ντ.	INTERVAL TRAINING Γιώργος Ντ.		
19:00 – 19:45	LES MILLS BODYPUMP Μάρκος	LES MILLS BODYCOMBAT Γιώργος Σπ.	PILATES Βασίλης	LES MILLS BODYATTACK Λία	 ZUMBA Φαίδρα	LES MILLS BODYCOMBAT Γιώργος Σπ.	 ZUMBA Μαρία
20:00 – 20:45	LES MILLS BODYCOMBAT Μάρκος	BUTT <i>n'</i> ABS Μιχάλης	LES MILLS BODYPUMP Φαίδρα	 ZUMBA Μαρία	LES MILLS BODYATTACK Πέτρος		
21:00 – 21:45	 ZUMBA Φαίδρα	LES MILLS BODYPUMP Μιχάλης	 ZUMBA Φαίδρα	LES MILLS BODYCOMBAT Μιχάλης	LES MILLS BODYPUMP Πέτρος		



GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει * το πρόγραμμα παρέχεται με extra χρέωση, μόνο με ραντεβού και δεν συμπεριλαμβάνεται στις συνδρομές Groups *Plus+*.

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	B' ΑΙΘΟΥΣΑ
19:00 – 19:45	PILATES Σταυρούλα						







ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	MIND & BODY STUDIO
19:00 – 19:45	YOGA Πέννυ				YOGA Αγγελίνα		
20:00 – 20:45		YOGA Αγγελίνα	YOGA Βασίλης				

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 06:00 – 01:00, Σάββατο 08:00 – 22:00, Κυριακή: 08:00 – 22:00



EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
 * Τίνα 19:00 – 19:45		 * Τίνα 19:00 – 19:45		 * Τίνα 19:00 – 19:45	
 * Τίνα 20:00 – 20:45		 * Τίνα 20:00 – 20:45		 * Τίνα 20:00 – 20:45	

***BIKE STUDIO**

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00 – 09:45	09:00 – 09:45	09:00 – 09:45	09:00 – 09:45	09:00 – 09:45	
10:00 – 10:45	10:00 – 10:45	10:00 – 10:45	10:00 – 10:45	10:00 – 10:45	10:00 – 10:45
11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45
17:00 – 17:45	17:00 – 17:45	17:00 – 17:45	17:00 – 17:45	17:00 – 17:45	
18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	
19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	
20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	

***GROUP
PILATES
REFORMER**

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 06:00 – 01:00, Σάββατο 08:00 – 22:00, Κυριακή: 08:00 – 22:00



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΙΣΙΝΑΣ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
* ΑQUA ΑΕΡΟΒΙC						
11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	12:00 - 12:45	
19:00 - 19:45	20:00 - 20:45	19:00 - 19:45	20:00 - 20:45	19:00 - 19:45		
* ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ						
08:00 - 11:00	08:00 - 11:00	08:00 - 11:00	08:00 - 11:00	08:00 - 11:00	08:00 - 12:00	09:00 - 17:00
12:00 - 19:00	12:00 - 20:00	12:00 - 19:00	12:00 - 20:00	12:00 - 19:00	13:00 - 17:00	
20:00 - 23:00	21:00 - 22:00	20:00 - 22:00	21:00 - 22:00	20:00 - 22:00		

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 06:00 – 01:00, Σάββατο 08:00 – 22:00, Κυριακή: 08:00 – 22:00

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.
LES MILLS BODY ATTACK	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
FIT n' STRENGTH	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 440	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.
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

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
PILATES	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400	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 320	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
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.