

GROUPS *PLUS+* & ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση (για μη κατόχους 'Black' συνδρομής)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08:00 – 08:45	* PILATES <i>Plus</i> Μαρία Χ.	* FIT <i>n'</i> STRENGTH Σπύρος Ξ.	* BUTT <i>n'</i> ABS Μαρία Χ.		* PILATES <i>Plus</i> Μαρία Χ.		
09:00 – 09:45	* FIT <i>n'</i> STRENGTH Μαρία Χ.	HIPS & ABS Σπύρος Ξ.	* PILATES <i>Plus</i> Μαρία Χ.	YOGA Κωνσταντίνος	^{LES MILLS} BODYPUMP <i>Plus</i> * Μαρία Χ.		
10:00 – 10:45	* PILATES <i>Plus</i> Κατερίνα	^{LES MILLS} BODYPUMP <i>Plus</i> * Μαριαλένα	BODY SCULPT Σπύρος Ξ.	* PILATES <i>Plus</i> Κωνσταντίνος	* BUTT <i>n'</i> ABS Βάσια	^{LES MILLS} BODYPUMP <i>Plus</i> * Ελένη Γ.	* PILATES <i>Plus</i> Ελένη Κ.
11:00 – 11:45	BODY SCULPT Κατερίνα	* PILATES <i>Plus</i> Ελένη Κ.	HIPS & ABS Σπύρος Ξ.	^{LES MILLS} BODYPUMP <i>Plus</i> * Ελένη Κ.	* FIT <i>n'</i> STRENGTH Βάσια	^{LES MILLS} BODYCOMBAT Σταμάτης	^{LES MILLS} BODYATTACK Ελένη Κ.
15:00 – 15:45	* PILATES <i>Plus</i> Κωνσταντίνος		YOGA Έλενα				
16:00 – 16:45	HIPS & ABS Κωνσταντίνος		^{LES MILLS} BODYPUMP Μαριαλένα		* FIT <i>n'</i> STRENGTH Κωνσταντίνος		
17:00 – 17:45	^{LES MILLS} BODYPUMP <i>Plus</i> * Μαρία Χ.	* FIT <i>n'</i> STRENGTH Νίκος	^{LES MILLS} BODYCOMBAT Μαριαλένα	* BUTT <i>n'</i> ABS Νίκος	PILATES MAT Κωνσταντίνος		
18:00 – 18:45	PILATES MAT Μαρία Χ.	HIPS & ABS Νίκος	^{LES MILLS} BODYPUMP <i>Plus</i> * Μαρία Χ.	BODY SCULPT Νίκος	^{LES MILLS} BODYCOMBAT <i>Plus</i> * Γιάννης Ζ.		
19:00 – 19:45	^{LES MILLS} BODYPUMP <i>Plus</i> * Φαίδρα	^{LES MILLS} BODYCOMBAT <i>Plus</i> * Γιώργος	* PILATES <i>Plus</i> Μαρία Χ.	^{LES MILLS} BODYATTACK Πέτρος	 ZUMBA <i>Plus</i> * Γιάννης Γ.	^{LES MILLS} BODYCOMBAT <i>Plus</i> * Γιώργος	 ZUMBA Μαρία Κ.
20:00 – 20:45	 ZUMBA <i>Plus</i> * Γαλάτεια	^{LES MILLS} BODYPUMP <i>Plus</i> * Σπύρος Τ.	 ZUMBA <i>Plus</i> * Φαίδρα	^{LES MILLS} BODYCOMBAT <i>Plus</i> * Μιχάλης	* FIT <i>n'</i> STRENGTH Νίκος	^{LES MILLS} BODYPUMP <i>Plus</i> * Ελένη Γ.	
21:00 – 21:45	^{LES MILLS} BODYCOMBAT <i>Plus</i> * Μιχάλης	^{LES MILLS} BODYATTACK Σπύρος Τ.	^{LES MILLS} BODYPUMP <i>Plus</i> * Μιχάλης	 ZUMBA Μαρία Κ.	* BUTT <i>n'</i> ABS Νίκος		

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Κυριακή 24h



GROUPS *PLUS+* & ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση (για μη κατόχους 'Black' συνδρομής)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
19:00 – 19:45	* YOGA <i>Plus</i> Έλενα	YOGA Μάνθα	* YOGA <i>Plus</i> Έλενα			
20:00 – 20:45	YOGA Έλενα	* YOGA <i>Plus</i> Έλενα				

**MIND &
BODY
STUDIO**



EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	*BIKE STUDIO
* Yava Cycling Πέτρος 19:00 – 19:45	* Yava Cycling Νίκος 19:00 – 19:45	* Yava Cycling Πέτρος 19:00 – 19:45	* Yava Cycling Νίκος 19:00 – 19:45			
* Yava Cycling Πέτρος 20:00 – 20:45	* Yava Cycling Νίκος 20:00 – 20:45	* Yava Cycling Πέτρος 20:00 – 20:45			* Yava Cycling Νίκος 20:00 – 20:45	

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	*GROUP PILATES REFORMER
10:00 – 10:45	11:00 – 11:45	10:00 – 10:45	11:00 – 11:45	10:00 – 10:45	10:00 – 10:45	
11:00 – 11:45	12:00 – 12:45	11:00 – 11:45	12:00 – 12:45	11:00 – 11:45		
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			
20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45			

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	*BRAZILIAN JIU- JITSU (ενηλίκων)
20:00 – 21:00	18:00 – 19:00		18:00 – 19:00	20:00 – 21:00		
21:00 – 22:00	19:00 – 20:00		19:00 – 20:00	21:00 – 22:00		

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	*BRAZILIAN JIU- JITSU (παιδικό)
18:00 – 19:00		18:00 – 19:00		18:00 – 19:00		

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Κυριακή 24h



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΙΣΙΝΑΣ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
* BABY SWIMMING (1,5 – 4 ΕΤΩΝ)						
16:00 - 16:30		16:00 - 16:30			12:30 – 13:00	
* ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ (4 – 13 ΕΤΩΝ)						
16:30 - 17:15	16:30 - 17:15	16:30 - 17:15	16:30 - 17:15	16:30 - 17:15	11:00 – 11:45	
17:15 – 18:00	17:15 – 18:00	17:15 – 18:00	17:15 – 18:00	17:15 – 18:00	11:30 – 12:15	
18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45		
* AQUA AEROBIC						
11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45		
19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45		
* ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ (ΕΦΗΒΩΝ & ΕΝΗΛΙΚΩΝ)						
	20:00 - 20:45		20:00 - 20:45		11:45 - 12:30	
* ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ						
07:00 - 11:30	08:00 - 11:00	08:00 - 11:00	08:00 - 11:00	08:00 - 11:00	13:00 - 18:00	10:00 - 18:00
12:30 - 16:30	12:00 - 16:00	12:00 - 16:00	12:00 - 16:00	12:00 - 16:00		
20:00 - 23:00	20:00 - 23:00	20:00 - 23:00	20:00 - 23:00	20:00 - 23:00		

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Κυριακή 24h

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 BODYCOMBAT	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 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
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.
BODY SCULPT	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400	Βαράκια	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
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
HIPS & 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 προαιρετικά	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
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, 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.
YOGA Plus	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας με εξειδικευμένα είδη yoga (hatha, asana, power), που σε γυμνάζουν και σε απαλλάσσουν 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 MAT	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.
PILATES Plus	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates, χρησιμοποιώντας ειδικό εξοπλισμό.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 470	Thera bands, rings, pilates ball, fit ball	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.