

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	PILATES Στέφανος		PILATES Φωτεινή	LES MILLS BODYPUMP Στέφανος			
10:00 – 10:45	LES MILLS BODYPUMP Στέφανος	FIT <i>n'</i> STRENGTH Νάνσυ	STRECHING Φωτεινή	PILATES Στέφανος	 ZUMBA Νάνσυ	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	
11:00 – 11:45		PILATES Νάνσυ			FIT <i>n'</i> STRENGTH Νάνσυ	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα	
16:00 – 16:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Δημήτρης						
17:00 – 17:45	PILATES Δημήτρης	LES MILLS BODYPUMP Στέφανος	LES MILLS BODYBALANCE Εριόλα	FIT <i>n'</i> STRENGTH Δημήτρης			
18:00 – 18:45	BUTT <i>n'</i> ABS Ράμι	PILATES Στέφανος	LES MILLS BODYPUMP Εριόλα	PILATES Δημήτρης		LES MILLS BODYCOMBAT Γιώργος Σπ.	
19:00 – 19:45	LES MILLS BODYPUMP Φαίδρα	LES MILLS BODYCOMBAT Γιώργος Σπ.	LES MILLS BODYCOMBAT Εριόλα	BUTT <i>n'</i> ABS Δημήτρης	LES MILLS BODYPUMP Φαίδρα		 ZUMBA Γιάννης έως 4/10*
20:00 – 20:45	 ZUMBA Φαίδρα	BUTT <i>n'</i> ABS Μιχάλης	LES MILLS BODYPUMP Φαίδρα	LES MILLS BODYPUMP Μιχάλης	 ZUMBA Φαίδρα		
21:00 – 21:45		LES MILLS BODYPUMP Μιχάλης	 ZUMBA Φαίδρα	LES MILLS BODYCOMBAT Μιχάλης			
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	Β' ΑΙΘΟΥΣΑ
20:00-21:00	YOGA Φλώρα						
21:00 – 21:45			YOGA Ανδρέας		YOGA Ανδρέας		

EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

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	*GROUP PILATES REFORMER
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	
		12:00 – 12:45		12:00 – 12:45	
16:00 – 16:45	16:00 – 16:45		16:00 – 16:45		
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	
21:00 – 21:45	21:00 – 21:45		21:00 – 21:45		

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	*GROUP PERSONAL
			12:00 – 12:45		
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	

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.
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.
 CORE	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από το personal training. Επιστημονικά τεκμηριωμένο, σε προκαλεί να χτίσεις ένα πιο δυνατό και περισσότερο λειτουργικό πυρήνα του σώματός σου.	45'	Προπόνηση ενδυνάμωσης του πυρήνα του σώματος	Μέτρια έως υψηλή	Έως 250	Λάστιχο αντίστασης, βαράκια	Κλασικά Top 40 & παγκόσμια Top Hits	Τονώνει και γραμμώνει τους κοιλιακούς βελτιώνει τη φυσική δύναμη για την ισορροπία του σώματος.
 GRIT	Υψηλής έντασης διαλλειματική προπόνηση που βελτιώνει την καρδιαγγειακή συχνότητα και την μυϊκή δύναμη και αντοχή.	45'	Υψηλής έντασης διαλλειματική προπόνηση (HIIT)	Υψηλή	Έως 750	Step, μπάρα, πλάκες επιβάρυνσης	Δυνατή μουσική	Δημιουργία καθαρού μυϊκού, δύναμη ευκινησία, ταχύτητα, έκρηξη.
 BODYBALANCE	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από Tai chi, Yoga, Pilates. Σε διατηρεί δυνατό, ήρεμο, συγκεντρωμένο. Νιώσε την ισορροπία.	45'	Εμπνευσμένο από Yoga, Pilates και Tai chi.	Χαμηλή	Έως 390 Θερμίδες	Στρωματάκι και Yoga προαιρετικά	Τραγούδια που σε ταξιδεύουν, σε ηρεμούν και αγγίζουν την ψυχή σου	Βελτίωση ευλυγισίας αρθρώσεων, αύξηση εύρους κίνησης, τόνωση, γράμμωση, ενίσχυσης πνευματικής ισορροπίας.