GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	**FIT *n'* STRENGTH** Νάνσυ	**STRECHING** Φωτεινή	**PILATES** Φανούρης **από 4/11**	**FIT *n'* STRENGTH** Νάνσυ			
10:00 – 10:45	**PILATES** Νάνσυ	**PILATES** Φωτεινή	**FIT *n'* STRENGTH** Φανούρης **από 4/11**				
17:00 – 17:45					LesMills BODYPUMP Φανούρης		
18:00 – 18:45	**PILATES** Αλεξάνδρα		**FIT *n'* STRENGTH** Αλεξάνδρα	LesMills BODYPUMP Δήμητρα	**PILATES** Φανούρης		
19:00 – 19:45	LesMills BODYCOMBAT Αλεξάνδρα	ZUMBA Νάνσυ	**PILATES** Αλεξάνδρα	LesMills BODYCOMBAT Γιώργος	ZUMBA Βίκη		
20:00 – 20:45	LesMills BODYPUMP Φανούρης	**FIT *n'* STRENGTH** Νάνσυ		ZUMBA Νάνσυ	LesMills BODYCOMBAT Κώστας		
21:00 – 21:45	ZUMBA Βίκη	LesMills BODYCOMBAT Κώστας	LesMills BODYCOMBAT Γιώργος				

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
LesMills BODYPUMP	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.
LesMills 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.
BUTT *n'* ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγιλό.	**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.
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.
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.
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.
LesMills 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	Στρωματάκι Yoga προαιρετικά	Τραγούδια που σε ταξιδεύουν, σε ηρεμούν και αγγίζουν την ψυχή σου	Βελτίωση ευλυγισίας αρθρώσεων, αύξηση εύρους κίνησης, τόνωση, γράμμωση, ενίσχυσης πνευματικής ισορροπίας.
STRETCHING	Χαλάρωσε το σώμα σου με μια σειρά από διατάσεις για όλο το σώμα.	**45'**	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή		Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Προφυλάσσει το σώμα από τραυματισμούς και το προετοιμάζει για την επόμενη προπόνηση.
DANCE YOGA	Είναι ένα είδος γυμναστικής που συνδυάζει στοιχεία του χορού με πρακτικές της Yoga, συνδυάζει δυναμικές κινήσεις του χορού με αναπνευστικές τεχνικές και τις στατικές στάσεις (asanas) Yoga.	**45'**	Εμπνευσμένο από παραδόσεις και τεχνικές, κυρίως τη Yoga και τον σύγχρονο χορό.	Μέτρια		Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βοηθάει στη μείωση του άγχους, στη βελτίωση της ευλυγισίας, της ισορροπίας και της ενδυνάμωσης των μυών. Βελτιώνει τη διάθεση κα προσφέρει ενέργεια.