

GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ 14/04	Μ. ΤΡΙΤΗ 15/04	Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ 16/04	Μ. ΠΕΜΠΤΗ 17/04	Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/04	Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ 19/04	ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ
09:00 – 09:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Νάνσυ	FIT <i>n'</i> STRENGTH Τάσος		FIT <i>n'</i> STRENGTH Νάνσυ			
10:00 – 10:45	 ZUMBA Νάνσυ	BUTT <i>'n</i> ABS Τάσος	PILATES Τάσος				
11:00-11:45			BUTT <i>'n</i> ABS Τάσος				
17:00 – 17:45	BUTT <i>n'</i> ABS Ιωάννα	PILATES Ιωάννα	BUTT <i>'n</i> ABS Ιωάννα	PILATES Ιωάννα			
18:00 – 18:45	PILATES Ιωάννα	 LES MILLS BODYBALANCE Αλεξάνδρα	STRETCHING Ιωάννα	 LES MILLS BODYCOMBAT Αλεξάνδρα			
19:00 – 19:45	YOGA Ιωάννα	 ZUMBA Νάνσυ	FIT <i>n'</i> STRENGTH Ιωάννα	BUTT <i>n'</i> ABS Ιωάννα			
20:00 – 20:45	 LES MILLS BODYPUMP Σπύρος	BUTT <i>n'</i> ABS Ιωάννα	BUTT <i>n'</i> ABS Ιωάννα	 ZUMBA Νάνσυ			
21:00 – 21:45	 LES MILLS BODYATTACK Σπύρος	 LES MILLS BODYCOMBAT Κώστας	PILATES Ιωάννα				

GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ	ΤΡΙΤΗ 22/04	ΤΕΤΑΡΤΗ 23/04	ΠΕΜΠΤΗ 24/04	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25/4	ΣΑΒΒΑΤΟ 26/04	ΚΥΡΙΑΚΗ 27/04
09:00 – 09:45							
10:00 – 10:45			PILATES Τάσος		PILATES Τάσος	PILATES Ιωάννα	
11:00-11:45			BUTT <i>ή</i> ABS Τάσος		FIT <i>ή</i> STRENGTH Τάσος	DANCE YOGA Ιωάννα	
17:00 – 17:45							
18:00 – 18:45			STRETCHING Ιωάννα	LES MILLS BODYCOMBAT Αλεξάνδρα	YOGA Ιωάννα	FIT <i>ή</i> STRENGTH Τάσος	
19:00 – 19:45			FIT <i>ή</i> STRENGTH Ιωάννα	BUTT <i>ή</i> ABS Ιωάννα	PILATES Ιωάννα	BUTT <i>ή</i> ABS Τάσος	
20:00 – 20:45			BUTT <i>ή</i> ABS Ιωάννα	 ZUMBA® Νάνσυ	LES MILLS BODYCOMBAT Κώστας		
21:00 – 21:45			PILATES Ιωάννα	YOGA Ιωάννα			

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ								
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
 LES MILLS 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.
 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.
BUTT n' ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγίλό.	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.
 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

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
	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 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.