



# 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 |
|---------------|----------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|---------|---------|
| 09:00 – 09:45 | * <b>PILATES <i>Plus</i></b><br>Μιμικά | * <b>PILATES <i>Plus</i></b><br>Καίτη | * <b>CHOREO <i>Plus</i></b><br>Μιμικά                | * <b>PILATES <i>Plus</i></b><br>Καίτη |                                          |         |         |
| 10:00 – 10:45 | <b>INTERVAL TRAINING</b><br>Μιμικά     | * <b>YOGA <i>Plus</i></b><br>Καίτη    | * <b>INTERVAL<br/>TRAINING <i>Plus</i></b><br>Μιμικά | * <b>YOGA <i>Plus</i></b><br>Καίτη    | * <b>PILATES <i>Plus</i></b><br>Νεκταρία |         |         |
| 11:00 – 11:45 | <b>YOGA</b><br>Νεκταρία                |                                       | * <b>PILATES <i>Plus</i></b><br>Νεκταρία             |                                       | * <b>YOGA <i>Plus</i></b><br>Νεκταρία    |         |         |
| 17:30 – 18:15 |                                        |                                       | * <b>PILATES <i>Plus</i></b><br>Νεκταρία             |                                       | * <b>PILATES <i>Plus</i></b><br>Νεκταρία |         |         |
| 18:00 – 18:45 | * <b>BUTT <i>n'</i> ABS</b><br>Ελίνα   | <b>PILATES MAT</b><br>Καίτη           |                                                      | * <b>PILATES <i>Plus</i></b><br>Καίτη |                                          |         |         |
| 18:30 – 19:15 |                                        |                                       | * <b>YOGA <i>Plus</i></b><br>Νεκταρία                |                                       | <b>YOGA</b><br>Νεκταρία                  |         |         |
| 19:00 – 19:45 |                                        | * <b>YOGA <i>Plus</i></b><br>Καίτη    |                                                      | * <b>YOGA <i>Plus</i></b><br>Καίτη    |                                          |         |         |

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 07:00 – 23:00, Σάββατο 10:00 – 18:00, Κυριακή: ΚΛΕΙΣΤΑ

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ                | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ                                                                                                                  | ΔΙΑΡΚΕΙΑ   | ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ                              | ΕΝΤΑΣΗ           | ΘΕΡΜΙΔΕΣ       | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ                                 | ΜΟΥΣΙΚΗ                                            | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ                                                                                                      |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------|------------------|----------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BUTT n' ABS</b>       | Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγίλο.                                | <b>45'</b> | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης               | Μέτρια           | Έως <b>390</b> | Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης    | Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια                     | Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.                                 |
| <b>PILATES MAT</b>       | Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.                                   | <b>45'</b> | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης               | Μέτρια           | Έως <b>350</b> | Στρωματάκι προαιρετικά                     | Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της                    | Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.                                                                    |
| <b>PILATES Plus</b>      | Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates, χρησιμοποιώντας ειδικό εξοπλισμό. | <b>45'</b> | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης               | Μέτρια           | Έως <b>390</b> | Thera bands, rings, pilates ball, fit ball | Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της                    | Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.                                                                    |
| <b>YOGA</b>              | Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσεσαι από το άγχος.              | <b>45'</b> | Ολιστικό πρόγραμμα                         | Χαμηλή           | Έως <b>350</b> | Στρωματάκι προαιρετικά                     | Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει          | Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.                    |
| <b>YOGA Plus</b>         | Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας με εξειδικευμένα είδη yoga (hatha, asana, power), που σε γυμνάζουν και σε απαλλάσσουν από το άγχος.          | <b>45'</b> | Ολιστικό πρόγραμμα                         | Χαμηλή           | Έως <b>350</b> | Στρωματάκι προαιρετικά                     | Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει          | Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.                    |
| <b>INTERVAL TRAINING</b> | Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατό. Βρες τα όρια σου!                     | <b>45'</b> | Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα | Υψηλή            | Έως <b>735</b> |                                            | Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια | Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξησηδύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος. |
| <b>CHOREO</b>            | Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.                                                             | <b>45'</b> | Αερόβιο Πρόγραμμα                          | Μέτρια έως υψηλή | Έως <b>580</b> |                                            | Τα πιο καινούργια beats                            | Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.                                                   |