



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 | | YOGA Νεκταρία | | * YOGA <i>Plus</i> Νεκταρία | | | |
| 10:00 – 10:45 | | * PILATES <i>Plus</i> Νεκταρία | | PILATES MAT Νεκταρία | | | |
| 11:30 – 12:15 | | | | | | * YOGA <i>Plus</i> Νεκταρία | |
| 19:00 – 19:45 | * PILATES <i>Plus</i> Νεκταρία | | | * PILATES <i>Plus</i> Νεκταρία | | | |
| 20:00 – 20:45 | YOGA Νεκταρία | | | * YOGA <i>Plus</i> Νεκταρία | | | |

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ | ΕΝΤΑΣΗ | ΘΕΡΜΙΔΕΣ | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ | ΜΟΥΣΙΚΗ | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ |
|---------------------|---|------------|------------------------------|--------|----------------|--|---|--|
| PILATES MAT | 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. |
| 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 390 | Thera bands, rings, pilates ball, fit ball | 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. |
| 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. |