

GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45					FIT <i>n'</i> STRENGTH Έλενα		
09:30 – 10:15		PILATES Έλενα	BUTT <i>n'</i> ABS Έλενα	PILATES Ελένη			
10:00 – 10:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Έλενα						
17:00 – 17:45						JAFROBEAT Βίκυ	
18:00 – 18:45	BUTT <i>n'</i> ABS Φανούρης	FIT <i>n'</i> STRENGTH Ίνα	 ZUMBA® Ελίνα	YOGA Ίνα	 ZUMBA® Βιβή	FIT <i>n'</i> STRENGTH Φανούρης	
19:00 – 19:45	 BODYPUMP Φανούρης	PILATES Ίνα	JAFROBEAT Βίκυ	FIT <i>n'</i> STRENGTH Ίνα	 BODYCOMBAT Γιώργος		
20:00 – 20:45	PILATES Ελένη	BUTT <i>n'</i> ABS Φανούρης	 BODYCOMBAT Dhia	PILATES Ελένη	 BODYPUMP Φανούρης		
21:00 – 21:45	JAFROBEAT Βίκυ	FIT <i>n'</i> STRENGTH Φανούρης	 BODYPUMP Dhia	 BODYCOMBAT Γιώργος			

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι δεν θα πραγματοποιηθούν τα groups με την Ίνα από 15/09 έως 05/10 και τα μαθήματα του Dhia τις Τετάρτες δεν θα γίνουν από 29/09 έως 12/10. Ζητάμε την κατανόησή σας!

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 07:00 – 23:00, Σάββατο 12:00 – 20:00, Κυριακή: 12:00 – 20:00

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
	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.
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.
BUTT n' ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγυλό.	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.
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.
	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.
	Η πλέον αυθεντική τάξη με βάρη, που σε δυναμώνει, τονώνει το σώμα σου και σε κάνει να ξεπερνάς τα όρια σου κάθε στιγμή. MEINE DYNATOS	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.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας με διατάσεις και ασκήσεις ενδυνάμωσης, 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.
JAFROBEAT	Δυναμικό πρόγραμμα χορού & γυμναστικής με αφρικανικούς και διεθνείς ρυθμούς	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια	Έως 470		Beats που σε ξεσηκώνουν	Κατάλληλο για όλες τις ηλικίες, καίει θερμίδες, ενδυναμώνει το σώμα και γεμίζει ενέργεια & ευεξία