










ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:55	<b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Ρία		<b>STRETCHING</b> Χριστίνα		<b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Ανδρέας		
10:00 – 10:55		<b>INTERVAL TRNG/FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Ρία		<b>PILATES</b> Ιωάννα			
11:00 – 11:55	<b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Ρία	 <b>ZUMBA</b> Άννυ	<b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Ιωάννα	<b>INTERVAL TRNG/FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Ιωάννα	<b>PILATES</b> Ρία		
12:00 – 12:55						<b>BUTT <i>n'</i> ABS</b> Χρήστος	
13:00 – 13:55						 <b>ZUMBA</b> Άννα	
16:00 – 16:55						<b>KICK BOXING</b> Πέτρος	
18:00 – 18:55	<b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Αλέξανδρος	<b>BUTT <i>n'</i> ABS</b> Παναγιώτης	<b>PILATES</b> Νίκος	<b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Σπύρος	<b>ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ</b> Παναγιώτης		
19:00 – 19:55	<b>BUTT <i>n'</i> ABS</b> Αλέξανδρος	<b>YOGA</b> Νίκος	 <b>ZUMBA</b> Κωνσταντίνος	<b>PILATES</b> Σπύρος	 <b>Darien</b>		
20:00 – 20:55	 <b>ZUMBA</b> Κωνσταντίνος	<b>INTERVAL TRAINING</b> Αυγερινός	<b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Παναγιώτης	 <b>Osmel</b>	<b>INTERVAL TRAINING</b> Αυγερινός		
21:00 – 21:55	<b>PILATES</b> Έφη	 <b>ZUMBA</b> Γιάννης	<b>KICK BOXING</b> Πέτρος	<b>YOGA</b> Ίωνας	<b>PILATES</b> Νίκος		
22:00 – 22:55	<b>LATIN</b> Παναγιώτης						

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
<b>FIT n' STRENGTH</b>	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.
<b>BUTT n' ABS</b>	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.
 <b>ZUMBA®</b>	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
 <b>TUMBAO</b>	Χορογραφία σε latin ρυθμούς, όπως salsa, reggaeton κ. α., που συνδυάζει κινήσεις aerobic με εκφραστικές χορευτικές κινήσεις του κορμού.	45'	Αερόβιο πρόγραμμα εμπνευσμένο από τον χορό	Μέτρια	Έως 500		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.
<b>PILATES</b>	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.
<b>CHOREO</b>	Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια έως υψηλή	Έως 580		Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
<b>INTERVAL TRAINING</b>	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατού. 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, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος.
<b>STRETCHING</b>	Χαλάρωσε το σώμα σου με μια σειρά από διατάξεις για όλο το σώμα.	<b>45'</b>	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή		Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Προφυλάσσει το σώμα από τραυματισμούς και το προετοιμάζει για την επόμενη προπόνηση.
<b>YOGA</b>	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας με εξειδικευμένα είδη yoga (hatha, asana, power), που σε γυμναζουν 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.