



# GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

| ΩΡΕΣ          | ΔΕΥΤΕΡΑ                                      | ΤΡΙΤΗ  | ΤΕΤΑΡΤΗ                     | ΠΕΜΠΤΗ                                 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                      | ΣΑΒΒΑΤΟ                               | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------|--|--|-----------------------------|--|--|---------------------------------------|---------|
| 09:30 – 10:15 | <b>INTERVAL TRAINING</b><br>Θάνος            | <b>BUTT <i>n'</i> ABS</b><br>Θάνος   | <b>PILATES</b><br>Ευαγγελία | <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b><br>Θάνος |  |                                       |         |
| 11:00 – 11:45 |  |  |                             |  |  | <b>INTERVAL TRAINING</b><br>Ευαγγελία |         |
| 18:00 – 18:45 | <b>PILATES</b><br>Κωνσταντίνα                |  | <b>PILATES</b><br>Ευαγγελία |  | <b>PILATES</b><br>(18:15 – 19:00)<br>Ευαγγελία |                                       |         |
| 19:00 – 19:45 | <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b><br>Κωνσταντίνα |  <b>ZUMBA</b><br>Ελένη | <b>YOGA</b><br>Ευαγγελία    |  | <b>YOGA</b><br>(19:15 – 20:00)<br>Ευαγγελία    |                                       |         |

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα-Παρασκευή: 08.00-23.00, Σάββατο: 11.00-19.00, Κυριακή: ΚΛΕΙΣΤΑ

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ   | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ   | ΔΙΑΡΚΕΙΑ   | ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ   | ΕΝΤΑΣΗ         | ΘΕΡΜΙΔΕΣ       | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ                                      | ΜΟΥΣΙΚΗ  | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ  |
|---|--|------------|---|----------------|----------------|---|--|---|
| <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>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, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος |
| <b>FIT n' STRENGTH</b>  | Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.  | <b>45'</b> | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης  | Μέτρια         | Έως <b>470</b> | Βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες. | Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια                     | Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.   |
| <b>PILATES</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>BUTT n' ABS</b>  | Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγιλό.                   | <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>ZUMBA</b> | Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό.              | <b>45'</b> | Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenco, χορό της κοιλιάς | Μέτρια - υψηλή | Έως <b>500</b> |   | Beats που σε ξεσηκώνουν                            | Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.                              |