



## GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Από 15/09.

| ΩΡΕΣ          | ΔΕΥΤΕΡΑ                               | ΤΡΙΤΗ                                      | ΤΕΤΑΡΤΗ                     | ΠΕΜΠΤΗ                                    | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                   | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|---------|---------|
| 09:30 – 10:15 | <b>INTERVAL<br/>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    |                             |         |         |
| 18:00 – 18:45 | <b>PILATES</b><br>Ευαγγελία           | <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b><br>Ευαγγελία | <b>PILATES</b><br>Ευαγγελία | <b>INTERVAL<br/>TRAINING</b><br>Ευαγγελία | <b>PILATES</b><br>Ευαγγελία |         |         |
| 19:00 – 19:45 | <b>YOGA</b><br>Ευαγγελία              |                                            | <b>YOGA</b><br>Ευαγγελία    | <b>PILATES</b><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, αύξησηδύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος |
| <b>FIT <i>n'</i> 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 <i>n'</i> 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.                                |