



ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00	 Pilates Γεωργία		 Stretching Χριστίνα		 Yoga Μαρία		
10:00		 Fifty-Fifty Έλενα		 Pilates Νίκος Κ.			
11:00	 Total Body Ρια	  ZUMBA Ανυ	 Total Body Χρήστος	 Fifty-Fifty Ρια	 Pilates Ρια		
12:00						 Hips & Abs Χρήστος	
13:00						 TUMBAO Μιχαλης	
16:00						 Kick Boxing Αρης	
17:00	 Hips & Abs Κελλυ		 Hips & Abs Κελλυ				
18:00	 Pilates Έλενα	 Rio Butt & Abs Μανώλης	 Pilates Έφη	 Total Body Σπύρος	 Παραδοσιακοι Χοροι 18:30-20:00		
19:00	 Total Body Έλενα	 Yoga Νίκος Κ.	  ZUMBA Κωνσταντίνος	 Pilates Σπύρος			
20:00	  ZUMBA Κωνσταντίνος	 Interval Μανώλης	 Total Body Αλέξανδρος	 TUMBAO Osmel	 Interval Μανώλης		
21:00	 Pilates Plus Έφη	  ZUMBA Στελλα	 Kick Boxing Αρης	 Yoga Plus Ιωνας	 Pilates Νίκος		
 Δυναμικό  αερόβιο  ολιστικό - ευεξία							

Rio Butt and Abs

Ο καλύτερος συνδυασμός ασκήσεων που θα αναδείξουν τα επίμαχα σημεία! Αν αυτό που θέλετε είναι καυτά πόδια και σχηματισμένους κοιλιακούς το μάθημα μας ό,τι καλύτερο.

Super Hips & Abs

Ειδικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης, σύσφιξης. Γυμνάστε τα καλύτερα σας σημεία: Πόδια, κοιλιά, με ασκήσεις... αποκλειστικά για πόδια και κοιλιά!

Total Body

Πρόγραμμα μυικής ενδυνάμωσης για όλους! Η επανάσταση στον χώρο του fitness. Οι ασκήσεις με ελεύθερα βάρη, μπορούν να γίνουν μέσα στην αίθουσα των ομαδικών. Φορτώστε λίγα ή πολλά κιλά στην μπάρα και γίνετε πιο δυνατοί και δυνατές! Σχηματίστε τους μυς σας με τον πιο γρήγορο τρόπο.

Fifty-Fifty

Ειδικό μάθημα γι'αυτούς που θέλουν να συνδυάσουν αερόβια και δυναμική προπόνηση ταυτόχρονα. Χωρισμένο και αυτο σε δύο ενότητες προσφέρει Hi-Low impact κινήσεις στον χώρο στην πρώτη και στατικές, δυναμικές ασκήσεις με βαράκια και το βάρος του σώματος στην δεύτερη. Ιδανικό για όλα τα επίπεδα αθλούμενων!

Interval

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που είναι απόλυτα αποτελεσματικό, πρακτικό και εξαιρετικά αποδοτικό. Περιλαμβάνει γρήγορα διαστήματα εντατικής άσκησης, μεταξύ των οποίων παρεμβάλλονται μικρά διαστήματα ανάπαυσης ή ελαφριάς δραστηριότητας

Pilates Mat

Ένα μάθημα που συνδυάζει μοναδικά ισομετρικές ασκήσεις στο έδαφος με σωστή αναπνοή και αυτοσυγκέντρωση εμπνευσμένο από τον Joseph Pilates.

Βοηθάει ιδιαίτερα ανθρώπους με προβλήματα μέσης, βελτιώνει την στάση του σώματος και δυναμώνει αποτελεσματικά τον πυρήνα του σώματος (αυχένas, κοιλιά, ράχη, ισχία).

Stretching

Οι διατάσεις είναι ασκήσεις που σχεδιάστηκαν με σκοπό την ανάπτυξη μυϊκής ευλυγισίας, ελαστικότητας και της αρθρικής ευκαμψίας. Το κλειδί για μια υγιή-φυσική στάση σώματος είναι η ισορροπία μεταξύ της δύναμης και της ευλυγισίας-ελαστικότητας των ανταγωνιστών μυών.

Αυτή η ισορροπία επιτυγχάνεται άριστα μέσα από τις ασκήσεις και τα προγράμματα διατάσεων.

Yoga

Η γιόγκα είναι ένα σύστημα που αποσκοπεί στην εξισορρόπηση του νου και των συναισθημάτων και επιβεβαιώνει το αξίωμα «Νους υγιής εν σώματι υγιές». Η Ashtanga Yoga μέσα από μια σειρά ισομετρικών και δυναμικών ασκήσεων και με πρωταγωνιστικό ρόλο την αναπνοή καλλιεργεί τη δύναμη, την ευλυγισία και την ισορροπία ενώ στοχεύει στην ένωση της ψυχής με το σώμα. Πολλά ζεύγη στάσεων σε αλληλουχία. Κάθε στάση συνδέεται με την επόμενη με μια «βινιάσα», δηλαδή μια συνδετική κίνηση δημιουργώντας μια συνεχή ροή. Η σειρά είναι σωματικά απαιτητική και η συνεχής χρήση των αναπνοών «ουτζάγι» θερμαίνει το σώμα και εξαγνίζει σε βάθος.

Zumba

Χορευτικό πρόγραμμα εμπνευσμένο από τους Latin & International ρυθμούς. Στην πράξη είναι λίγο από salsa, merengue, samba, reggaeton, flamenco ακόμα και χορός της κοιλιάς και η γυμναστική γίνεται πάρτυ. Η προπόνηση που συνδυάζει δυναμικές και αερόβιες ασκήσεις, Δουλεύει πολύ την γράμμουση αλλά και την μυϊκή δύναμη. Νιώστε το σώμα σας να παίρνει σχήμα.

Tumbao

Χορογραφία που συνδυάζει αεροβικές κινήσεις και εκφραστικές κινήσεις του σώματος.

Kick Boxing

Πρόκειται για τα πρώτα στάδια γνωριμίας με το εξειδικευμένο Fight Club. Η προπόνηση περιλαμβάνει κινήσεις από σύγχρονες και παραδοσιακές πολεμικές τέχνες όπου μέσα από μια άσκηση μεγάλης έντασης, επιτυγχάνουμε εκτόνωση και πνευματική διαύγεια.Δοκιμάστε το και σίγουρα θα σας συναρπάσει!

Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί

Ελάτε κοντά στην παράδοση και χορέψτε παραδοσιακούς χορούς. Τι καλύτερο από το να ιδρώνεις, να καις θερμίδες και να μαθαίνεις χρήσιμες φιγούρες για κάθε ξεχωριστή περίπτωση!