





# GROUPS PLUS+ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ


ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

\* ΠΑΡΟΧΗ ΜΕ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΧΡΕΩΣΗ.

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45		<b>BUTT n' ABS</b> Καλοτίνα	<b>FIT n' STRENGTH</b> Καλοτίνα	<b>FIT n' STRENGTH</b> Καλοτίνα			
17:00 – 17:45		<b>FIT n' STRENGTH</b> Καλοτίνα		<b>PILATES</b> Καλοτίνα			
18:00 – 18:45	 Αλεξάνδρα	<b>CROSS TRAINING</b> Αλέξανδρος		<b>CROSS TRAINING</b> Αλέξανδρος			
19:00 – 19:45	<b>FIT n' STRENGTH</b> Γιώργος	 Αλεξάνδρα	<b>FIT n' STRENGTH</b> Γιώργος	 Αλεξάνδρα	<b>FIT n' STRENGTH</b> Γιώργος		
20:00 – 20:45	<b>Spinning *</b> Γιώργος		<b>Spinning *</b> Γιώργος		<b>Spinning *</b> Γιώργος		

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 08:00 – 23:00, Σάββατο 10:00 – 20:00, Κυριακή: ΚΛΕΙΣΤΑ

Τηλ: 22410-72660-1 • Fax: 2241072660 • Info: 8001118700 • rodos@yava.club • www.yava

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 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.
 <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>PILATES</b>	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 390	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
<b>CROSS TRAINING</b>	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατό. Βρες τα όρια σου!	45'	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως 735		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος.
<b>YOGA</b>	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσεσαι 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.
<b>TABATA</b>	Διαλειμματικό πρόγραμμα υψηλής έντασης με κύκλους 20'' έντονης άσκησης και 10'' ξεκούρασης. Βελτιώνει θεαματικά αντοχή, δύναμη και καύση λίπους σε μικρό χρόνο.	45'	High Intensity Interval Training (HIIT)	Υψηλή	Έως 500	Στρωματάκι, προαιρετικά βαράκια ή λάστιχα	Έντονα και ρυθμικά beats με γρήγορο tempo	Αυξάνει τον μεταβολισμό, καίει λίπος, βελτιώνει φυσική κατάσταση, αντοχή και καρδιοαναπνευστική λειτουργία.