



# GROUPS *PLUS+* & ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ  
Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση (για μη κατόχους 'Black' συνδρομής)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
10:00 – 10:45	* <b>PILATES <i>Plus</i></b> Αγγελική	<b>Y FIGHT / HIPS &amp; ABS</b> Μαριάννα	* <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Αγγελική	* <b>CHOREO <i>Plus</i> / BUTT <i>n'</i> ABS</b> Μαριάννα	<b>PILATES MAT</b> Αγγελική		
17:00 – 17:45	<b>BODY SCULPT</b> Μαριάννα	* <b>PILATES <i>Plus</i></b> Αγγελική	* <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Μαριάννα	* <b>BUTT <i>n'</i> ABS</b> Αγγελική	<b>CHOREO / HIPS &amp; ABS</b> Μαριάννα		
18:00 – 18:45	* <b>Y FIGHT <i>Plus</i></b> Μαριάννα	<b>HIPS &amp; ABS</b> Αγγελική	* <b>CHOREO <i>Plus</i> / BUTT <i>n'</i> ABS</b> Μαριάννα	<b>PILATES MAT</b> Αγγελική	* <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Μαριάννα		
19:00 – 19:45	* <b>PILATES <i>Plus</i></b> Απόστολος	* <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Απόστολος	* <b>PILATES <i>Plus</i></b> Αγγελική	* <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Μαριάννα	* <b>BUTT <i>n'</i> ABS</b> Απόστολος		
20:00 – 20:45	* <b>FIT <i>n'</i> STRENGTH</b> Απόστολος	* <b>PILATES <i>Plus</i></b> Απόστολος	* <b>BUTT <i>n'</i> ABS</b> Αγγελική	<b>Y FIGHT</b> Μαριάννα	<b>PILATES MAT</b> Απόστολος		

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
<b>BODY SCULPT</b>	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400	Βαράκια	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
<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>HIPS &amp; ABS</b>	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγίλο.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 350	Στρωματάκι προαιρετικά	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
<b>BUTT n' ABS</b>	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγίλο.	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>Y FIGHT</b>	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και αερόβιας άσκησης.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 700		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
<b>PILATES MAT</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>PILATES Plus</b>	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates, χρησιμοποιώντας ειδικό εξοπλισμό.	<b>45'</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>390</b>	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.	<b>45'</b>	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>630</b>		Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.
<b>CHOREO Plus</b>	Είσαι Master στη χορογραφία; Αυτό είναι το πρόγραμμά σου! Συνδυασμοί βημάτων της αεροβικής, με προχωρημένες ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.	<b>45'</b>	Αερόβιο Πρόγραμμα	Υψηλή	Έως <b>630</b>		Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.