

GROUP FITNESS_ winter1_2013

ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ	
10:00-11:00	athletic YOGA	10:00-11:00	CLASSIC PILATES	10:30-11:30	FAT BURN	10:00-11:00	athletic YOGA	10:00-11:00	CLASSIC PILATES		
11:00-12:00	body SCULPT	11:00-12:00	POWER BARS			11:00-12:00	POWER BARS	11:00-12:00	body SCULPT		
15:30-16:30	body SCULPT			15:30-16:30	FAT BURN			15:30-16:30	body SCULPT		
17:00-18:00	FAT BURN	17:30-18:15	BOSU	17:30-18:30	POWER BARS	17:30-18:30	body SCULPT	17:30-18:30	BOSU		
18:00-19:00	CLASSIC PILATES	18:15-18:30	Just ABS (bosu)	18:00-19:00	CLASSIC PILATES	18:00-19:00	CLASSIC PILATES				
BOX STUDIO				BOX STUDIO		BOX STUDIO					
18:30-19:30	TAE BO	18:30-19:30	body SCULPT	18:30-19:30	FAT BURN	18:30-19:30	BOSU	18:30-19:00	Brazilian PUMP30	18:30-19:30	POWER BARS
19:00-20:15	<i>ashtanga</i>	19:00-20:00	KICK BOXING	19:00-20:15	<i>ashtanga</i>	19:00-20:15	<i>HOT</i>	19:00-20:00	KICK BOXING		
BOX STUDIO	<i>yoga</i>	BOX STUDIO		BOX STUDIO	<i>yoga</i>	BOX STUDIO	<i>YOGA</i>	BOX STUDIO			
19:30-20:30	STEP mix	19:30-20:15	POWER BARS	19:30-20:15	TAE BO	19:30-20:15	TAE BO	19:30-20:15	POWER BARS		
20:30-21:00	Brazilian PUMP30	20:15-20:30	Just ABS	20:15-20:30	Just ABS	20:15-20:30	Just ABS	20:15-20:30	Just ABS		
20:30-21:30	POWER BARS	20:30-21:30	ZUMBA	20:30-21:15	POWER BARS	20:30-21:30	PRACTICE!	20:30-21:30	ZUMBA		
21:30-22:30	KICK BOXING	21:30-22:30	PRACTICE!	21:15-21:30	Just ABS	21:30-22:30	KICK BOXING				
						BOX STUDIO					

GROUP FITNESS_ winter1_2013

body SCULPT Πάρτε τα βαράκια, τα λάστιχα, τις μπάρες και ελάτε να γυμνάσουμε αποτελεσματικά όλο το σώμα, με μοναδικό στόχο τη δημιουργία ενός καλλίγραμμου κορμιού. Διασκεδαστικό και αποτελεσματικό πρόγραμμα για όλα τα επίπεδα. Πάρτε βαθιά αναπνοή... Ξεκινάμε!
POWER BARS Το πιο ολοκληρωμένο πρόγραμμα αίθουσας με ελεύθερα βάρη! Γυμνάστε ξεχωριστά την κάθε μυική ομάδα με μπάρες και βαράκια και δείτε τη διαφορά στο σώμα σας...γρήγορα! Ιδανικό για όλους.
PRACTICE! Με οδηγό τη θέληση και βοηθούς, body bars, kettlebells, ropes, heavy bags και το βάρος του σώματος σας! Το πιο απαιτητικό αθλητικό πρόγραμμα. Σας αρέσουν οι προκλήσεις; Πάμε γερά!!!
BOSU βελτιώστε την ισορροπία, τη σταθερότητα, την αντοχή, το συντονισμό και απόδοση σε αθλητικές και καθημερινές δραστηριότητες σας. Ενισχύστε το μεταβολισμό σας. Join the bosu movements.
ZUMBA!® Η μέθοδος Zumba ξεκίνησε από την Κολομβία στις αρχές του '90 από τον γυμναστή Bete Perez και κατέληξε να γίνει μια πραγματική επανάσταση στον χώρο του fitness. Συνδυάζει στοιχεία Salsa, Mambo και άλλων Latin χορών στο πλαίσιο μιας χορογραφίας αερόβικ με σκοπό να σας προσφέρει μια έντονη, αερόβια και άκρως διασκεδαστική γυμναστική.
FAT BURN Προπόνηση καύσης θερμίδων μέσω συνεχόμενων εναλλαγών συνδυασμών καρδιαγγειακής άσκησης και αντιστάσεων. Άφθονος ιδρώτας – προπόνηση στα όρια!
Brazilian PUMP30 Στοχευμένο προπονητικό πρόγραμμα με τις καλύτερες ασκήσεις για να ισοπεδώσουν τους κοιλιακούς σου, να τόνωσουν τα πόδια σου, και να σμιλέψουν τους μηρούς και τους γλουτούς σου. Get bikini ready!!
ATHLETIC AEROBIC Εδώ η αεροβίωση χτυπάει κόκκινα!!! Ένα πρόγραμμα με ατελείωτη ένταση. Καθαρές μικρές χορογραφίες, χωρίς περίπλοκους συνδυασμούς που σκοπό έχουν να ανεβάσουν τους σφυγμούς σας. Ιδανικό για προχωρημένους
STEP mix Super συνδυαστικό πρόγραμμα, με κύριο συστατικό του το..STEP. Ανεβοκατεβείτε με απλά βήματα το σκαλοπάτι και αφού ζεσταθείτε καλά χρησιμοποιήστε το μαζί με βαράκια και το βάρος του σώματος σας. Μην το χάσετε!
TAE BO Έχετε ανάγκη από εκτόνωση; Καλώς ήρθατε στο TAE BO! Κινήσεις πολεμικών τεχνών σε συνδυασμό με δυνατή μουσική και έντονη αερόβια δραστηριότητα σας γεμίζουν ιδρώτα και... ενέργεια!. Ένα αερόβιο πρόγραμμα για όλους.
KICK BOXING Είδος πολεμικής τέχνης. Συνδυασμός χτυπημάτων πυγμαχίας και λακτισμάτων (κλωτσιές). Σας προτείνουμε ανεπιφύλακτα να έρθετε και να συμμετάσχετε στις προπονήσεις αφού η πρώτη επαφή θα σας ενθουσιάσει και θα σας κάνει φανατικούς οπαδούς του.
Just ABS Το απόλυτο μαθημα κοιλιακών. 15 min έντονοι κοιλιακοί. Συνδυάστε το με το ατομικό σας πρόγραμμα.
ABS + STRETCH Μάθημα χωρισμένο σε 2 ενότητες. Αποτελεσματικές ασκήσεις για σφικτούς και καλογραμμομένους κοιλιακούς στο πρώτο μισό και stretching για όλο το σώμα στο υπόλοιπο. Θα το λατρεύετε !!!
CLASSIC PILATES Εμπνευσμένο από τον JOSEPH PILATES αυτό το μοναδικό πρόγραμμα με ασκήσεις δύναμης και ευλυγισίας βελτιώνει άμεσα την σωστή στάση σώματος, την ελαστικότητα και την ισορροπία. Γίνετε πιο παραγωγικοί πνευματικά και σωματικά και βελτιώστε σημαντικά την ποιότητα της ζωής σας.
ATHLETIC YOGA Νιώστε την ευεργετική επίδραση ενός μαθήματος athletic yoga μέσα από το διαδοχικό πέρας στις διαφορετικές πόζες (asana) και βελτιώστε δύναμη, αντοχή και ευλυγισία, αποκτώντας ψυχική ισορροπία και διαύγεια πνεύματος. Νοιώστε τη στιγμή... κερδίστε την απόλυτη ευεξία.
Vinyasa HOT YOGA Η Vinyasa Hot Yoga είναι εξελικτική μορφή της Hatha Yoga με στάσεις yoga που πραγματοποιούνται σε θερμαινόμενη αίθουσα, με ελάχιστο 38 και μέγιστο 40 βαθμούς Κελσίου, με την ανάλογη υγρασία.
<i>atma yoga academy</i> Η Ακαδημία έχει σαν σκοπό την σε βάθος διδασκαλία όλων των μορφών της Γιόγκα, την διοργάνωση Σεμιναρίων με προσκεκλημένους Έλληνες και ξένους δασκάλους της Γιόγκα διεθνούς ακτινοβολίας και την εκπαίδευση Δασκάλων Γιόγκα. Τα κύρια συστήματα Γιόγκα που διδάσκονται στην Ακαδημία είναι: Ashtanga Yoga - Iyengar Yoga - Agni Vinyasa Yoga - Yoga Works System
TRX® IS HERE! Εκτελέστε με ασφάλεια εκατοντάδες ασκήσεις που χτίζουν δύναμη, ελαστικότητα, ισορροπία, και κινητικότητα, όλα στην ένταση που θα επιλέξετε. MAKE YOUR BODY YOUR MACHINE! <i>Τα μέλη δεν επιτρέπεται να ανοίγουν τις πόρτες του Studio κατά τη διάρκεια του μαθήματος, διότι έτσι διαταράσσεται η διεξαγωγή του μαθήματος. Τα μέλη παρακαλούνται να έρχονται στην ώρα τους για το μάθημα. Η είσοδος στην τάξη θα απαγορεύεται σε όποιον φθάνει στο μάθημα με καθυστέρηση μεγαλύτερη των 5' Όταν η τάξη είναι υπερπλήρης, ο Γυμναστής μπορεί να περιορίσει τον αριθμό των συμμετεχόντων κατά την κρίση του, ενώ μπορεί να ζητήσει από οποιοδήποτε μέλος που θέτει σε κίνδυνο την ασφάλεια ή περιορίζει την ευχαρίστηση των άλλων μελών να εγκαταλείψει το μάθημα. Ο ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων για την διεξαγωγή ομαδικού μαθήματος στο studio, ορίζονται τα δύο(2) άτομα. Σε περίπτωση που κατά την ώρα έναρξης του μαθήματος οι συμμετοχές είναι λιγότερες των δύο (2) ατόμων το μάθημα αναβάλλεται.</i>