

## GROUP FITNESS\_ spring1\_2015

ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ	
10:00-11:00	athletic YOGA	10:00-11:00	CLASSIC PILATES	09:30-10:30	ZUMBA	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	FAT BURN	11:00-12:00	body SCULPT	11:00-12:00	POWER BARS		
16:00-17:00	body SCULPT			16:30-17:30	FAT BURN						
17:00-18:00	ZUMBA	17:30-18:15	BOSU	17:30-18:30	CLASSIC PILATES			18:00-19:00	STEP mix		
								BOX STUDIO			
18:00-19:00	CLASSIC PILATES	18:15-18:30	Just ABS (bosu)			18:00-19:00	CLASSIC PILATES			17:30-18:30	POWER BARS
BOX STUDIO											
18:30-19:30	STEP mix	18:30-19:30 GROUP FOR 12 PERSONS	TRX SUSPENSION TRAINING	18:30-19:30	FAT BURN			18:30-19:30 GROUP FOR 12 PERSONS	TRX SUSPENSION TRAINING	18:30-19:30	ZUMBA
19:30-20:10	Brazilian PUMP30	19:30-20:30	POWER BARS	19:30-20:30	body SCULPT	19:00-19:40	Brazilian PUMP30	19:30-20:15	POWER BARS		
20:00-21:15	<i>ashtanga</i> <i>yoga</i>	20:30-21:30	TAE BO	20:00-21:15	<i>vinyasa</i> <i>yoga</i>	20:00-21:00 GROUP FOR 12 PERSONS	TRX SUSPENSION TRAINING	20:15-20:30	Just ABS		
BOX STUDIO		BOX STUDIO		BOX STUDIO							
20:30-21:30	POWER BARS	20:45-21:45 GROUP FOR 12 PERSONS	PRACTICE!	20:30-21:30	POWER BARS	20:00-21:00	TAE BO	20:30-21:30	ZUMBA		
						BOX STUDIO					
						21:15-22:15 GROUP FOR 12 PERSONS	PRACTICE Tabata workout!				

TA MIKPA GROUP 12 ΑΤΟΜΩΝ TRX, PRACTICE!, Gymnastics workout ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΜΕ ΠΑΝΤΕΒΟΥ. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ RECEPTION.

[www.evathlon.gr](http://www.evathlon.gr) \_ e-mail: [info@evathlon.gr](mailto:info@evathlon.gr) \_ phone:2610990853

## GROUP FITNESS\_ spring1\_2015

<b>body SCULPT</b> 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!
<b>POWER BARS</b> 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.
<b>PRACTICE!</b> Υψηλής έντασης διαλλειματική πρόπονηση. Με οδηγό τη θέληση και βοήθους, body bars, kettle bells, ropes, TRX, LEBERT systems και το βάρος του σώματος σας! Το πιο απαιτητικό αθλητικό πρόγραμμα. Σας αρέσουν οι προκλήσεις; Πάμε γερά!!!
<b>BOSU</b> 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.
<b>ZUMBA!®</b> Η μέθοδος <b>Zumba</b> 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 χωρών στο πλαίσιο μιας χορογραφίας aerobic με σκοπό να σας προσφέρει μια έντονη, αερόβια και άκρως διασκεδαστική γυμναστική.
<b>FAT BURN</b> Προπόνηση καύσης θερμίδων μέσω συνεχόμενων εναλλαγών συνδυασμών καρδιαγγειακής άσκησης και αντιστάσεων. Άφθονος ιδρώτας – προπόνηση στα όρια!
<b>Brazilian PUMP30</b> 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!!
<b>ATHLETIC AEROBIC</b> 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
<b>STEP mix</b> 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!
<b>TAE BO</b> 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.
<b>KICK BOXING</b> 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.
<b>Just ABS</b> Το απόλυτο μαθημα κοιλιακών. 15 min έντονοι κοιλιακοί. Συνδυάστε το με το ατομικό σας πρόγραμμα.
<b>ABS + STRETCH</b> 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 λατρέψετε !!!
<b>CLASSIC PILATES</b> 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.
<b>ATHLETIC YOGA</b> Νιώστε την ευεργετική επίδραση ενός μαθήματος athletic yoga μέσα από το διαδοχικό πέρασμα στις διαφορετικές πόζες (asana) και βελτιώστε δύναμη, αντοχή και ευλυγισία, αποκτώντας ψυχική ισορροπία και διαύγεια πνεύματος. Νοιώστε τη στιγμή... κερδίστε την απόλυτη ευεξία.
<b>Vinyasa HOT YOGA</b> 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.
<b>Gymnastics workout</b> Μάθετε τις σημαντικότερες τεχνικές και μυστικά που όταν χρησιμοποιηθούν το ελεύθερο εξοπλισμό Freestyle™ και το βάρος του σώματος, του εξοπλισμού ζεύγη και να εργαζόμαστε για να ενθαρρύνει, να παρακινήθούν και πιέσουν κάθε άλλο.διεθνούς
<b>TRX® IS HERE!</b> Εκτελέστε με ασφάλεια εκατοντάδες ασκήσεις που χτίζουν δύναμη, ελαστικότητα, ισορροπία, και κινητικότητα, όλα στην ένταση που θα επιλέξετε. <b>MAKE YOUR BODY YOUR MACHINE!</b>
<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>

