

GROUP FITNESS_ autumn1_2020

ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΑ 14 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2020

ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ	
10:15-11:15	HATHA YOGA	10:15-11:15	CLASSIC PILATES	10:00-11:00	TRX body SCULPT	10:15-11:15	HATHA YOGA	10:15-11:15	CLASSIC PILATES		
ROOM 02 FOR 15 PERSONS		ROOM 02 FOR 15 PERSONS		ROOM 02 FOR 15 PERSONS		ROOM 02 FOR 15 PERSONS		ROOM 02 FOR 15 PERSONS			
11:30-12:30	Brazilian PUMP45	11:30-12:30	POWER BARS			11:30-12:30	POWER BARS	11:30-12:30	body SCULPT		
ROOM 02 FOR 15 PERSONS		ROOM 02 FOR 15 PERSONS				ROOM 02 FOR 15 PERSONS		ROOM 02 FOR 15 PERSONS			
16:30-17:30	ORTHO SOMIA <i>ΑΠΟ 05/10</i>					16:30-17:30	ORTHO SOMIA <i>ΑΠΟ 15/10</i>	17:30-18:30	<i>Kangoo Jumps ΑΠΟ 16/10</i>		
18:00-19:00	CLASSIC PILATES	18:00-19:00	<i>Kangoo Jumps ΑΠΟ 13/10</i>	18:00-19:00	CLASSIC PILATES	18:00-19:00	CLASSIC PILATES <i>ΑΠΟ 08/10</i>	18:30-19:30	TRX CROSS TRAINING	17:30-18:30	POWER BARS <i>ΑΠΟ 10/10</i>
ROOM 03 FOR 8 PERSONS				ROOM 02 FOR 15 PERSONS		ROOM 03 FOR 8 PERSONS		OUTDOOR FITNESS COURT		ROOM 02 FOR 15 PERSONS	
18:00-19:00	TRX CROSS TRAINING	19:30-20:30	TRX SUSPENSION TRAINING			18:45-19:45	Brazilian PUMP45			18:30-19:30	STEP mix <i>ΑΠΟ 03/10</i>
ROOM 02 FOR 15 PERSONS		ROOM 02 FOR 15 PERSONS				ROOM 02 FOR 15 PERSONS				ROOM 02 FOR 15 PERSONS	
19:15-20:15	Brazilian PUMP45	20:00-21:00	ORTHO SOMIA	19:15-20:15	body SCULPT	20:00-21:00	<i>stretching yoga</i>	20:00-21:00	ORTHO SOMIA		
ROOM 02 FOR 15 PERSONS		ROOM 02 FOR 15 PERSONS		ROOM 02 FOR 15 PERSONS		ROOM 02 FOR 15 PERSONS		ROOM 02 FOR 15 PERSONS			
20:00-21:15	<i>vinyasa yoga</i>	21:15-22:15	360° functional training	20:00-21:15	<i>vinyasa yoga</i>	20:00-21:00	TRX SUSPENSION TRAINING				
ROOM 03 FOR 08 PERSONS		OUTDOOR FITNESS COURT		ROOM 03 FOR 08 PERSONS		OUTDOOR FITNESS COURT					
20:30-21:30	ATHLETIX	21:00-22:00	KICK BOXING <i>ΑΠΟ 06/10</i>	20:30-21:30	POWER BARS	21:15-22:15	360° functional training <i>ΑΠΟ 09/10</i>	21:00-22:00	KICK BOXING <i>ΑΠΟ 09/10</i>		
ROOM 02 FOR 15 PERSONS				ROOM 02 FOR 15 PERSONS		OUTDOOR FITNESS COURT					

ΟΛΑ ΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΜΕ ΡΑΝΤΕΒΟΥ. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ RECEPTION.

TRAIN SAFELY_BOOK YOUR SESSION 2610990853_ΔΕΝ ΑΣΘΑΝΟΜΑΙ ΚΑΛΑ ΜΕΝΩ ΣΠΙΤΙ_ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ -2m-_ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΠΕΤΣΕΤΑΣ_ΠΡΟΤΙΜΩ ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΤΡΩΜΑΤΑΚΙ.

GROUP FITNESS

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 μυϊκή ομάδα με μπάρες και βαράκια και δείτε τη διαφορά στο σώμα σας...γρήγορα! Ιδανικό για όλους.
PRACTICE! Υψηλής έντασης διαλλειματική πρόπονηση. Με οδηγό τη θέληση και βοηθούς, 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!!!
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 aerobic 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 μάθημα 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 λατρέψετε !!!
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.
Gymnastics workout 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 παρακινήσουν και πιέσουν κάθε άλλο.διεθνούς
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>

