IT'S TIME

TO BOOST YOUR HAPINNESS

PIN42

FITNESS STUDIO

Boost your happiness!

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ	1ΜΗΝΑΣ	3ΜΗΝΟ	6ΜΗΝΟ
ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	60€	150€	240€
8 MINI GROUP + 8 ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ (ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ / ΜΗΝΑ)	80€	210€	360€
12 MINI GROUP + 8 ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ (ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ / ΜΗΝΑ)	105€	260€	450€

ΠΑΚΕΤΑ ΕΠΙΣΚΕΨΕΩΝ (3ΜΗΝΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ)	1ΣΥΝΕΔΡΙΑ	10ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ	10ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ (ΕΝΕΡΓΑ ΜΕΛΗ)
REFORMER & PINBOX	15€	120€	80€
AERIAL	10€	60€	40€

MINI GROUP

REFORMER

Στο studio pilates του PIN42 έχεις την δυνατότητα να παρακολουθήσεις ένα μάθημα της μεθόδου pilates στα όργανα reformer, spring-board-tower και spine corrector. Η μέθοδος Pilates επικεντρώνεται στη συμμετρική στάση του σώματος, στον έλεγχο της αναπνοής, στην ενδυνάμωση των κοιλιακών, στη σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης, της λεκάνης, των ισχίων και της ωμοπλάτης. Αντιμετωπίζει το σώμα σαν σύνολο για αυτό και δεν προκαλεί τραυματισμούς. Όλες οι ασκήσεις στα όργανα pilates είναι ασφαλής και εξαιρετικά αποτελεσματικές και για όσους αντιμετωπίζουν χρόνιους πόνους και μυοσκελετικά προβλήματα.

ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Δευτέρα - Παρασκευή: 8:00 - 22:00

Σάββατο : 09:00 - 13:00

PINBOX

Στο PIN BOX γίνεται λειτουργική προπόνηση για την βελτίωση της δύναμης, της ταχύτητας, της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της ευλυγισίας, του συντονισμού, της ισορροπίας. Με την χρήση εξοπλισμού και με το βάρος του σώματος απευθύνεται σε όλους όσους νοιάζονται να φροντίσουν το σώμα τους για να αποδίδει με ασφάλεια και με μέγιστη αποτελεσματικότητα στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Οι πιο σύγχρονοι μέθοδοι προπόνησης προσαρμοσμένοι στους ατομικούς στόχους με την καθοδήγηση έμπειρων και καταρτισμένων προπονητών.

ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: Δευτέρα - Παρασκευή: 8:00 - 22:00

Σάββατο : 09:00 - 13:00

Μπουμπουλίνας με Ξυλούρη | 56431
Άνω Ηλιούπολη | Θεσσαλονίκη
www.pin42.gr

T.+ 30 2313096471
pin42studio@gmail.com

pin42 fitness studio
pin42_fitness_studio

TIMETABLE

ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

PIN 42
FITNESS STUDIO
Boost your happiness!

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00	CORE&MORE	YOGA	HIPS BOOST		PILATES MAT	
10:00	AERIAL*					
11:00						
12:00						AERIAL*
17:00		YOGA KIDS			YOGA KIDS	
18:00	PILATES MAT	FIT-30΄	PILATES MAT	TRX	YOGA	
19:00	CORE&MORE	YOGA	BALLET FIT	BARS FIT	CROSS TRAINING	
20:00	HIPS BOOST	SHAPE BODY	CORE&MORE	PILATES MAT	PILATES MAT	
21:00	PILATES MAT	CROSS TRAINING	YOGA	(21:15) AERIAL*		

* ΕΧΤΡΑ ΧΡΕΩΣΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΟΛΙΣΤΙΚΑ

YOGA: Βελτιώστε την δύναμη και την ελαστικότητα του σώματος και καταπολεμήστε το άγχος και τα συμπτώματα του.
PILATES MAT: Ένα ολιστικό πρόγραμμα εκγύμνασης το οποίο στοχεύει στην ενδυνάμωση, ευθυγράμμιση, ευλυγισία, έλεγχο όλου του σώματος
BALLET FIT: Ενδυνάμωση, ορθοσωμία και ευλυγισία εμπνευσμένη από ασκήσεις μπαλέτου
BODY SHAPE: Κλασσικές ασκήσεις εδάφους για σύσφιξη κοιλιάς και ποδιών

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

CORE & MORE: Ολοκληρωμένο πρόγραμμα ενδυνάμωσης της κοιλίας και ποδιών με λάστιχα και βαράκια
TRX: Μέθοδος προπόνησης που χρησιμοποιεί ειδικούς ιμάντες με λαβές για ενδυνάμωση
HIPS BOOST: Γυμνάστε και τονώστε γλουτούς και πόδια μέσα από ένα πρόγραμμα λειτουργικής προπόνησης
CROSS TRAINING: Κυκλική προπόνηση με δυναμικές και αερόβιες ασκήσεις με το βάρος του σώματος και την χρήση εξοπλισμού.
FIT 30': Κυκλική αερόβια & προπόνηση δύναμης μόνο σε 30 λεπτά !
BARS FIT: Δυναμικό πρόγραμμα που συνδυάζει ελεύθερα βάρη σε όλο το σώμα για βελτίωση της δύναμης και της φυσικής κατάστασης σε σύντομο χρονικό διάστημα.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ