

TIMETABLE

ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ



FITNESS STUDIO

Boost your happiness!

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00	CORE&MORE	YOGA	HIPS BOOST	PILATES MAT	
10:00	AERIAL*				TRX
18:00	PILATES MAT		FIT 40'	TRX	PILATES MAT
19:00	HIPS BOOST	SHAPE BODY	YOGA	PILATES MAT	YOGA
20:00	PILATES MAT	BALLET FIT	CORE&MORE	HIPS BOOST	CORE&MORE
21:00		CROSS TRAINING			

* EXTRA ΧΡΕΩΣΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΟΛΙΣΤΙΚΑ

YOGA: Βελτιώστε την δύναμη και την ελαστικότητα του σώματος και καταπολεμήστε το άγχος και τα συμπτώματά 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: Κλασικές ασκήσεις εδάφους για σύσφιξη κοιλιάς και ποδιών

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

CORE & MORE: Ολοκληρωμένο πρόγραμμα ενδυνάμωσης της κοιλιάς 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 40': 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