

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΛΙΜΑΝΙ ΒΟΛΟΥ

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07:30-23:00 & ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00-18:00



ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00	PILATES	LES MILLS BODYPUMP	PILATES	LES MILLS BODYPUMP	PILATES
15:00	PILATES		PILATES		PILATES
17:30	GLUTE PERFECTION (30')	ABS (30')	GLUTE PERFECTION (30')	ABS (30')	GLUTE PERFECTION (30')
18:00	YOGA		YOGA		MOBILITY
19:00	LES MILLS BODYPUMP	PILATES	LES MILLS BODYPUMP	PILATES	FIGHT AEROBICS
20:00		CARDIO		LES MILLS BODYPUMP	THANK GOD ITS FRIDAY

Πρόγραμμα	Περιγραφή Προγράμματος	Διάρκεια	Τύπος Άσκησης	Ένταση	Θερμίδες	Εξοπλισμός	Μουσική	Αποτέλεσμα
Pilates	Πρόγραμμα Ενδυνάμωσης όλου του σώματος με την μοναδική μέθοδο του Josef Pilates	50	Πρόγραμμα ενδυνάμωσης	Μέτρια	370	Στρώμα Άσκησης	Χαλαρωτική, chill out	Ενδυνάμωση όλου του σώματος και κυρίως του πυρήνα
Body Pump	Πρόγραμμα με μικρές μπάρες και βάρη, που βελτιώνει τη δύναμη και τονώνει το σώμα σου	50	Πρόγραμμα ενδυνάμωσης	Μέτρια έως υψηλή	560	Μπάρα, βάρη και step	Τα πιο νέα hits παγκοσμίως, που εμπνέουν τον καθένα	Αύξηση δύναμης και μυϊκής αντοχής. Τονώνει και σχηματίζει το σώμα διατηρώντας ταυτόχρονα την οστική πυκνότητα
Yoga	Συνένωση, Συνύπαρξη, ένωση του πνεύματος και σώματος	50	Ολιστικό Πρόγραμμα	Μέτρια	320	Στρώμα Άσκησης	Χαλαρωτική, chill out	Πλήρη χαλάρωση και απελευθέρωση από την ένταση
Cardio	Ένας μαγικός συνδυασμός Διασκέδασης, Ενίσχυσης Διάθεσης και Αποτελέσματος, συνθέτουν το απόλυτο πρόγραμμα άσκησης για αυτούς που η μουσική και η κίνηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με τον τρόπο ζωής τους	50	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια έως υψηλή	450	Δεν απαιτείται	Τα πιο νέα hits παγκοσμίως, που εμπνέουν τον καθένα	Εκτόνωση και βελτίωση της καρδιο-αναπνευστικής ικανότητας
Fight Aerobics	Χορευτικές κινήσεις με ένταση που θα βελτιώσουν την αντοχή σας	50	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από τις πολεμικές τέχνες	Μέτρια έως υψηλή	450	Δεν απαιτείται	Τα πιο νέα hits παγκοσμίως, που εμπνέουν τον καθένα	Εκτόνωση και βελτίωση της καρδιο-αναπνευστικής ικανότητας
Abs & Glute Perfection	Πρόγραμμα ασκήσεων εδάφους	30	Πρόγραμμα ενδυνάμωσης	Μέτρια	250	Στρώμα Άσκησης	Χαλαρωτική, chill out	Ενδυνάμωση κοιλιακών και γλουτιαίων μυών
Mobility	Πρόγραμμα δυναμικών διατάσεων για την αθλητική επίδοση	50	Πρόγραμμα ενδυνάμωσης	Μέτρια	250	Στρώμα Άσκησης	Τα πιο νέα hits παγκοσμίως, που εμπνέουν τον καθένα	Ενδυνάμωση πυρήνα, σώματος και ποδιών