

## Ομαδικά Προγράμματα

	Δευτέρα		Τρίτη		Τετάρτη		Πέμπτη		Παρασκευή		Σάββατο		Κυριακή
8:00	Abs-Legs Βαγγέλης (85')	1	Be Fit Βαγγέλης (85')	1	Spine Relief Ευγενία (55')	1	Swedish Exercise Παντελής (55')	1	Step by Step Παντελής (55')	1			
9:00	Pilates Μαρί (55')	2	Yogilates Κατερίνα Σ. (55')	2	Mind & body Μαρία (55')	1	Yogilates Κατερίνα (55')	1	Mind & body Μαρία (55')	1			
10:00	Spine Relief Ευγενία (55')	1	Pilardio Χρύσα (55')	1	Pilates Μαρία (55')	1	Pilardio Χρύσα (55')	1	Pilates Μαρία (55')	1	Be Fit Βαγγέλης (55')	1	
11:00											Pilates Ευγενία (55')	1	
11:30													Swedish Exercise Παντελής (55')
13:00											H.I.I.T. it MIX Δημήτρης (55')	2	
16:00											Καράτε Θοδωρής (55')	1	
17:00	Abs-Legs Βαγγέλης (55')	1	Pilates Μαρία (55')	2	Abs-Legs Χριστίνα (55')	1	Pilates Μαρία (55')	2	Abs-Legs Χριστίνα Β. (55')	1	FitBox Κώστας (55')	1	
18:00	Aero-Fun Βαγγέλης (55')	1	In Shape Παντελής (55')	1	Aero-Fun Κατερίνα Γ. (55')	1	Aero-Fun Βαγγέλης (55')	1			Zumba Dance Χρύσα (55')	1	
	Body-Strength Κατερίνα Γ. (55')	E			Pilates Μαρί (55')	E			In Shape Παντελής (55')	1			
19:00	Inspiration -Yoga Μαρί (55')	E			Inspiration -Yoga Μαρί (55')	E			Inspiration - Yoga Ευγενία (55')	E			
	H.I.I.T. it (Strength) Δημήτρης (55')	2	Fight Bo Αλεξάνδρα (55')	2	H.I.I.T. it (Cardio) Δημήτρης (55')	2	Fit and Fight Αρετή (55')	2	Total Body Challenge Αρετή (55')	2			
	Step Mania Παντελής (55')	1	Tabatas Workout Χριστίνα (55')	E	Step Mania Παντελής (55')	1	Tabatas Workout Χριστίνα (55')	E	Hips & Abs Παντελής (55')	1			
	Oufit Χριστίνα (55')	C			Oufit Γιάννης (55')	C	Abs-Legs Βαγγέλης (55')	1	Boxing/ Kick Boxing Κώστας (85') 19:30	N			
			Running Club Πρόδρομος (55')	C			Running Club Πρόδρομος (55')	C					
20:00	Cross-Training Χριστίνα (55')	2	Bootcamp Χριστίνα (55')	2	Cross-Training Γιάννης (55')	2	Bootcamp Γιάννης (55')	2	Cross-Training Κατερίνα Γ. (55')	2			
	Zumba Dance Χρύσα (55')	1	Yoga Therapy Νάντια (55')	E	Zumba Dance Χρύσα (55')	1	Yoga Therapy Νάντια (55')	E	Zumba Dance Χρύσα (55')	1			
	Pilates Props Μαρί (55')	E	Pilardio Γιούλη (55')	1	Pilates Props Γιούλη (55')	E			Pilates Props Ευγενία (55')	E			
21:00	Boxing /Kick Boxing Κώστας (85')	1	Καράτε Θοδωρής (55')	1	FitBox Κώστας (55')	1	Καράτε Θοδωρής (55')	1					
			Σύγχρονος Χορός Αναστασία (85')	2			Σύγχρονος Χορός Αναστασία (85')	2					

\* Τα μέλη πρέπει να εισέρχονται 5' νωρίτερα στο μάθημά τους.

\* Σε περίπτωση που έχετε αμφιβολίες για την καταλληλότητα κάποιου τμήματος, προτού ξεκινήσετε, συμβουλευτείτε το ιατρικό τμήμα του Δαΐς ή τον προσωπικό σας ιατρό.

\* Το αθλητικό κέντρο έχει το δικαίωμα να τροποποιήσει το πρόγραμμα ανά πάσα στιγμή - για τυχόν αλλαγές ενημερώνεστε τακτικά από τον πίνακα ανακοινώσεων.

\* Ενημερώστε τον καθηγητή του προγράμματος σε περίπτωση που αντιμετωπίζετε πρόβλημα τραυματισμού. Καλή άσκηση!

ΔΥΝΑΜΙΚΟ	ΑΕΡΟΒΙΚΟ	ΟΛΙΣΤΙΚΟ	ΠΟΛ. ΤΕΧΝΕΣ
Studio 1 = 1	Studio 2 = 2	Studio 3 = 3	Εκθεσιακός = E
			Εξ. Γήπεδα = C
			Νηπαγωγείο = N

Περιγραφή Προγραμμάτων



2η σελίδα

# Περιγραφή Προγραμμάτων

## Ολιστικά

**Spine Relief:** Ανακουφίζει, ενδυναμώνει και χαλαρώνει τον κορμό, βοηθάει στην ορθοσωμία. Ιδανικό για όσους έχουν προβλήματα στην σπονδυλική στήλη ή κάνουν καθιστική εργασία

**Inspiration Yoga:** Μέσα στο σύγχρονο τρόπο ζωής, αυτή η μορφή Yoga μας βοηθάει να βρούμε καλύτερη ισορροπία σωματική, ψυχολογική και πνευματική, μέσα από τις θέσεις - στάσεις (Asanas) και την αναπνοή (Pranayama). Η ψυχή, το πνεύμα και το σώμα σε πλήρη εναρμόνιση.

**Pilates:** Τμήματα για αρχάριους και προχωρημένους. Ασκήσεις εδάφους που προσφέρουν μυϊκή ισορροπία, καλύτερο έλεγχο του σώματος και ενέργεια για το σώμα και το πνεύμα. Ενδείκνυται για άτομα που αντιμετωπίζουν ορθοπεδικά προβλήματα.

**Yogilates:** Συνδυασμός ισομετρικών και διατακτικών ασκήσεων που ενδείκνυται για "κουρασμένα" σώματα και καταπονημένο μυϊκό σύστημα με σκοπό την αποκατάσταση, ανανέωση και ευκαμψία των μυών.

**Yoga Therapy:** Φυσική άσκηση που βασίζεται στην αυτοσυγκέντρωση και σε αναπνευστικές τεχνικές. Βοηθά στη μυϊκή επιμήκυνση, ενδυνάμωση και ψυχική ευεξία.

## Δυναμικά

**Total Body Challenge:** Πρόγραμμα με αντιστάσεις και δυναμικές κινήσεις, με έμφαση στις κύριες μυϊκές ομάδες και τον κορμό. Στοχεύει στην μυϊκή ενδυνάμωση, την αύξηση της δύναμης και την βελτίωση του

**Outfit:** Αποτελέσματα στην... ύπαιθρο! Κυκλική προπόνηση με πολλές εναλλαγές με στόχο τη μείωση λίπους και την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης. Εάν σας αρέσει να γυμνάζεστε σε εξωτερικούς χώρους τότε το Outfit είναι για εσάς!

**H.I.I.T. it (Cardio):** Πρόγραμμα διαλειμματικής άσκησης υψηλής έντασης, που αποσκοπεί στη βελτίωση της καρδιαγγειακής αντοχής, στην αύξηση της ταχύτητας και στη μεγιστοποίηση της καύσης θερμίδων.

**Fit Box:** Δυναμικό πρόγραμμα που συνδιάζει αερόβια προπόνηση και μυϊκή ενδυνάμωση με στοιχεία από Kick-Boxing.

**H.I.I.T. It (Strength):** Πρόγραμμα διαλειμματικής άσκησης υψηλής έντασης, το οποίο αποσκοπεί στη βελτίωση της μυϊκής δύναμης και στην αύξηση της άλιπης μυϊκής μάζας.

**Body Strength:** Μυϊκή ενδυνάμωση και κάψιμο λίπους στο maximum.... με τη χρήση αντιστάσεων.

**Hips & Abs:** 55 λεπτό πρόγραμμα για τόνωση και γράμωση κοιλιακών και γλουτών. Γυμναστείτε γρήγορα και αποτελεσματικά.

**Boot Camp:** Πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης σε σταθμούς για αύξηση φυσικής κατάστασης, λιποδιάλυσης, γράμωσης και υπερτροφίας των μυών. Για προχωρημένους και για αυτούς που θέλουν γρήγορα αποτελέσματα.

**Cross Training:** Περιλαμβάνει ασκήσεις ενόργανης, βάρη, συνδυαστικές ασκήσεις και αερόβια άσκηση. Απευθύνεται σε άτομα με καλή φυσική κατάσταση, τα οποία θέλουν να δοκιμάσουν τις αντοχές τους!

**Ab& Legs:** 55 λεπτό πρόγραμμα για τόνωση και γράμωση κοιλιακών, ποδιών και γλουτών. Δείτε αποτελέσματα σε σύντομο χρονικό διάστημα.

**Tabatas Workout:** Αποτελεσματική υψηλής έντασης προπόνηση, με περιόδους σύντομης ξεκούρασης, η οποία μπορεί να ενισχύσει την αντοχή σας και παράλληλα να κάνει τον μεταβολισμό σας να λειτουργεί μέχρι 36 ώρες μετά.

## Αεροβικά

**Mind and Body:** Εναλλακτικός τρόπος ασκήσης που περιλαμβάνει μυϊκή ενδυνάμωση και ενεργοποιεί τον μεταβολισμό μέσω αερόβιου προγράμματος με σταδιακή αλλαγή σε ασκήσεις εδάφους που προάγουν τη σωστή στάση σώματος, τη διάταση των μυών, βοηθούν την αναπνοή και δημιουργούν την απόλυτη ισορροπία και γαλήνη του σώματος.

**Zumba Dance:** Αερόβια άσκηση σε ρυθμούς Αφρικάνικους και Latin. Χορέψτε, ιδρώστε, διασκεδάστε... Party Time!

**Step Mania :** Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης και σύσφιξης ποδιών και γλουτών. Για όσους επιθυμούν να συνδυάσουν αερόβια άσκηση και ενδυνάμωση όλων των μυών, με διαφορετικούς συνδυασμούς.

**Aero-Fun:** Αερόβιο πρόγραμμα που βοηθάει στην τόνωση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος και στο χάσιμο λίπους. Σύγχρονη χορογραφία με συνδυασμό υψηλής και χαμηλής έντασης.

**Swedish Exercise:** Μετά από σύντομη προθέρμανση, ακολουθεί ποικιλία ασκήσεων για όλο το σώμα. Κατάλληλο για όλους.

**In Shape:** Έντονο πρόγραμμα αεροβικής άσκησης για αυτούς που θέλουν να δοκιμάσουν τα όριά τους! Για προχωρημένους.

**Running club:** Αυξήστε την αντοχή σας και την τεχνική σας στο τρέξιμο.

**Fit and Fight:** Ένα πρόγραμμα εμπνευσμένο από τις πολεμικές τέχνες και τη δυναμική πρόπονηση. Κάψιμο λίπους και ενδυνάμωση στο maximum...

**Pilardio@:** Είναι ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα εκγύμνασης που συνδιάζει το Pilates με το Cardio. Πρόκειται για ασκήσεις ενδυνάμωσης και κινήσεις από το Pilates, Aerobic και Jazz Dance, που εκτελούνται σε όρθια θέση, χωρίς στρώματα.

**Fight Bo:** Ένα πρόγραμμα εμπνευσμένο από τις πολεμικές τέχνες και συνδυάζει όλες τις πολεμικές τέχνες σε ένα αερόβιο πρόγραμμα, γροθιές, κλωτσιές και δυναμικές κινήσεις θα σε βοηθήσουν να κάψεις πολλές θερμίδες!

**Step by Step:** Έντονη, δυναμική και απλή χορογραφία για αύξηση αντοχής και ενδυνάμωση ποδιών.

**Be Fit:** Βελτιώστε τη φυσική σας κατάσταση εκτελώντας απλές αεροβικές ασκήσεις. Ιδανικό για όλους.

**Σύγχρονος Χορός:** Εξερευνούμε το σώμα μας ως μέσο έκφρασης. Χρησιμοποιούμε το πάτωμα ως βάση δομής της τεχνικής μας. Περπατάμε, τρέχουμε, πήδαμε, στρίβουμε, αναπνέουμε στον προσωπικό μας ρυθμό, εναρμονίζοντας τον με αυτόν της μουσικής. Χορεύουμε!

## Πολεμικές Τέχνες

**Karate:** Πρόγραμμα καρδιοαναπνευστικής εξάσκησης, διαλειμματικής μορφής με ταυτόχρονη βελτίωση της ευλυγισίας-ευκινησίας, βασισμένο στην αρχή του κινητικού διαλογισμού.

**Boxing:** Πρόγραμμα για μέγιστη καύση λίπους, γράμωση και βελτίωση φυσικής κατάστασης. Για όσους θέλουν να γυμναστούν μαθαίνοντας παράλληλα την τεχνική της πυγμαχίας.