

**STUDIO 1**

	<b>MONDAY</b> ΔΕΥΤΕΡΑ	<b>TUESDAY</b> ΤΡΙΤΗ	<b>WEDNESDAY</b> ΤΕΤΑΡΤΗ	<b>THURSDAY</b> ΠΕΜΠΤΗ	<b>FRIDAY</b> ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
07:30 08:20	<b>TOTAL BODY</b> PAPADOPOULOU KONSTANTINA	<b>PILATES MAT</b> STOURAITI MARIA	<b>CORE</b> PAPADOPOULOU KONSTANTINA	<b>PILATES MAT</b> STOURAITI MARIA	<b>CROSS TRAINING</b> PAPADOPOULOU KONSTANTINA
08:30 09:20		<b>CORE</b> PAPADOPOULOU KONSTANTINA	<b>CROSS TRAINING</b> PAPADOPOULOU KONSTANTINA		<b>VINYASA YOGA</b> PAPADOPOULOU KONSTANTINA
09:30 10:20	<b>PILATES MAT</b> STOURAITI MARIA	<b>TOTAL BODY</b> KERASIOTIS VAGGELIS	<b>PILATES MAT</b> FORD ELIZABETH	<b>INTERVAL</b> KERASIOTIS VAGGELIS	<b>PILATES MAT</b> PAPAGEORGIU CHRISTOS
10:30 11:20	<b>CORE</b> LIALIOS ALEXANDROS	<b>CARDIO CHOREO</b> PIPERIS LABROS	<b>STEP CHOREO MAX</b> LIALIOS ALEXANDROS	<b>STEP CHOREO MAX</b> PIPERIS LABROS	<b>TOTAL BODY</b> PAPAGEORGIU CHRISTOS
11:30 12:20	<b>CARDIO CHOREO</b> LIALIOS ALEXANDROS	<b>CROSS TRAINING</b> PIPERIS LABROS	<b>CROSS TRAINING</b> LIALIOS ALEXANDROS	<b>CROSS TRAINING</b> PIPERIS LABROS	
17:00 17:50	<b>TOTAL BODY</b> KEFALAS GIORGOS	<b>CROSS TRAINING</b> PAPADOPOULOS CHRISTOS	<b>ATHLETIC PERFORMANCE</b> MILLAS DIMITRIS	<b>CORE</b> PAPAGEORGIU CHRISTOS	<b>PILATES MAT</b> FORD ELIZABETH
18:00 18:50	<b>VINYASA YOGA</b> FORD ELIZABETH	<b>ATHLETIC PERFORMANCE</b> MILLAS DIMITRIS	<b>TOTAL BODY</b> KEFALAS GIORGOS	<b>PILATES MAT</b> PAPAGEORGIU CHRISTOS	<b>CROSS TRAINING</b> PAPADOPOULOS CHRISTOS
19:00 19:50	<b>BUTT UP</b> KERASIOTIS VAGGELIS	<b>FULL BODY</b> KERASIOTIS VAGGELIS	<b>BRAZU</b> THIAGO SILVA	<b>INTERVAL</b> KERASIOTIS VAGGELIS	<b>BRAZU</b> THIAGO SILVA
20:00 20:50	<b>CROSS TRAINING</b> TILIOU ILIANA	<b>STEP 4 ALL</b> TROMPETAS GIORGOS	<b>CROSS TRAINING</b> SIMAS MARIOS	<b>TOTAL BODY</b> DOUPIS GIORGOS	<b>TAE BOX</b> DANELIS STEFANOS
21:00 21:50	<b>CORE</b> TILIOU ILIANA	<b>TOTAL BODY</b> TROMPETAS GIORGOS	<b>TAE BOX</b> DANELIS STEFANOS	<b>CROSS TRAINING</b> DOUPIS GIORGOS	

## STUDIO 2

	MONDAY ΔΕΥΤΕΡΑ	TUESDAY ΤΡΙΤΗ	WEDNESDAY ΤΕΤΑΡΤΗ	THURSDAY ΠΕΜΠΤΗ	FRIDAY ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30 09:20	<b>VINYASA YOGA</b> PAPADOPOULOU KONSTANTINA			<b>VINYASA YOGA</b> NIKOLAIDIS PANTELIS	
09:30 10:20		<b>VINYASA YOGA</b> PAPADOPOULOU KONSTANTINA			
10:30 11:20					
11:30 12:20					
12:30 13:20			<b>VINYASA YOGA</b> MAGKOS ION		
17:00 17:50	<b>PILATES MAT</b> STOURAITI MARIA		<b>PILATES MAT</b> STOURAITI MARIA		
18:00 18:50	<b>ASHTANGA YOGA</b> FAMELIS THODORIS	<b>PILATES MAT</b> FORD ELIZABETH	<b>ASHTANGA YOGA</b> FAMELIS THODORIS		<b>VINYASA YOGA</b> MAGKOS ION
19:00 19:50		<b>VINYASA YOGA</b> TARIFAS SPIROS		<b>VINYASA YOGA</b> TARIFAS SPIROS	
20:00 20:50					
21:00 21:50					

## X-TRAINING

	MONDAY ΔΕΥΤΕΡΑ	TUESDAY ΤΡΙΤΗ	WEDNESDAY ΤΕΤΑΡΤΗ	THURSDAY ΠΕΜΠΤΗ	FRIDAY ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00 10:00	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	ΛΑΓΟΥΒΑΡΔΟΥ ΛΥΔΙΑ	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	ΛΑΓΟΥΒΑΡΔΟΥ ΛΥΔΙΑ	ΛΑΓΟΥΒΑΡΔΟΥ ΛΥΔΙΑ
10:00 11:00	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	ΛΑΓΟΥΒΑΡΔΟΥ ΛΥΔΙΑ	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	ΛΑΓΟΥΒΑΡΔΟΥ ΛΥΔΙΑ	ΛΑΓΟΥΒΑΡΔΟΥ ΛΥΔΙΑ
18:00 19:00	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ		ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ		ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
19:00 20:00	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	ΛΑΓΟΥΒΑΡΔΟΥ ΛΥΔΙΑ	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
20:00 21:00		ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ		ΛΑΓΟΥΒΑΡΔΟΥ ΛΥΔΙΑ	

## PILATES REFORMER

	MONDAY ΔΕΥΤΕΡΑ	TUESDAY ΤΡΙΤΗ	WEDNESDAY ΤΕΤΑΡΤΗ	THURSDAY ΠΕΜΠΤΗ	FRIDAY ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:00 09:00	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ		ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ		ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ
09:00 10:00	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ
10:00 11:00	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ
11:00 12:00	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ
17:30 18:30		ΜΠΟΥΡΛΑΚΗ ΠΕΓΚΥ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΜΠΟΥΡΛΑΚΗ ΠΕΓΚΥ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ
18:30 19:30	ΔΡΑΚΟΥ ΕΥΑ	ΜΠΟΥΡΛΑΚΗ ΠΕΓΚΥ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΜΠΟΥΡΛΑΚΗ ΠΕΓΚΥ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ
19:30 20:30	ΔΡΑΚΟΥ ΕΥΑ	ΜΠΟΥΡΛΑΚΗ ΠΕΓΚΥ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΜΠΟΥΡΛΑΚΗ ΠΕΓΚΥ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ

## TOTAL BODY

Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης για ολόκληρο το σώμα με τη χρήση μπάρας-αλτήρων και του βάρους του σώματος. Σύσφιξη, αντοχή, βελτίωση φυσικής κατάστασης και έντονες μετακαύσεις (Fat Burning) τα άμεσα αποτελέσματά του. Ιδανικό για όλα τα επίπεδα ασκούμενων.

## CORE

Ομαδικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης ποδιών (30') και κοιλιακών - ραχιαίων (30'). Μέγιστα αποτελέσματα και μυϊκής τόνωσης με απλό ασκσιολόγιο. Βελτιώνει την δύναμη αλλά και μυϊκή γράμμωση σε πόδια - κοιλιά - ράχη. Ιδανικό για όλα τα επίπεδα ασκούμενων.

## CROSS TRAINING

Διαλειμματική-κυκλική προπόνηση με εναλλαγές αερόβιας και αναερόβιας προπόνησης, ενδυνάμωσης με ενεργητικά διαλείμματα Cardio. Πρόγραμμα υψηλής έντασης με στόχο τη πλήρη εκγύμναση του σώματος και την ταχεία αύξηση του μεταβολισμού. Ιδανικό για ασκούμενους που θέλουν το κάτι παραπάνω!

## BUTT UP

Ομαδικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης γλουτών θεαματικά αποτελέσματα. Βελτιώνει σε μέγιστο βαθμό την μυϊκή ομάδα των γλουτών μέσα από πληθώρα ασκήσεων. Ιδανικό για όλα τα επίπεδα ασκούμενων.

## CARDIO CHOREO

Το πρόγραμμα που αγαπάει την ένταση – το κέφι – την καύση λίπους!! Αερόβια χορογραφημένη προπόνηση που συνδυάζει τον ρυθμό με την συνεχή κίνηση στο χώρο, την εκμάθηση βασικών χορευτικών κινήσεων με την απώλεια θερμίδων και την αύξηση των επιπέδων ευεξίας!

## STEP MAX

Για τους λάτρεις της προχωρημένης χορογραφίας το Step Max αποτελεί μονόδρομο! Μοναδικοί συνδυασμοί πάνω-κάτω και γύρω από το Step υπό τους ήχους της House-Pop μουσικής. Your Challenge! Our Mission!

## STEP 4 ALL

Το πιο δημιουργικό αερόβιο μάθημα χορογραφίας πάνω στο step! Επιταχύνει την καύση λιπώδους ιστού και την αύξηση του μεταβολισμού και απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα ασκούμενων που επιθυμούν να ιδρώσουν, να χορέψουν και να διασκεδάσουν.

## BRAZU

Μάθημα που συνδυάζει χορό με γυμναστική μαθαίνοντας μικρές, διασκεδαστικές και εύκολες χορογραφίες από διάφορους ρυθμούς όπως: samba, axe, lambada, forro, Brazilianzouk, arrocha, tchatchatcha, salsa, merengue, swing, bachata, hip-hop, haggga, dancehall, brazilian funk, reggaeton, swing baiano, country. Στόχος είναι η μείωση του συσσωρευμένου λίπους, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και του κινητικού συντονισμού προσφέροντας παράλληλα χαρά, ενέργεια και απομάκρυνση του καθημερινού άγχους. Αφήστε λοιπόν το άγχος για τους άλλους και ελάτε με τον Θίαγο για να αποκτήσετε το σώμα και την κίνηση που ονειρεύεστε!!!!

## ZUMBA

Προερχόμενη από την ομώνυμη κολομβιανή λέξη που σημαίνει «γρήγορη κίνηση», η Zumba είναι μια συναρπαστική και αποτελεσματική μέθοδος για να κάψεις θερμίδες μέσω του χορού! Latin ρυθμοί και ζωντάνια σε ένα απόλυτα συναρπαστικό μάθημα!

## TAE BOX

Ολοσωματική αερόβια προπόνηση υψηλής έντασης. Περιλαμβάνει κινήσεις πολεμικών τεχνών, όπως λακτίσματα και χτυπήματα με τα χέρια σε μορφή χορογραφίας βασισμένη στη μουσική. Λόγω του κινητικού της μοτίβου η συγκεκριμένη προπόνηση έχει άμεσα αποτελέσματα στη μυϊκή τόνωση, βελτίωση της ισορροπίας, της ευλιγισίας και του νευρομυϊκού συντονισμού (ιδιοδεκτικότητα). Επιπλέον, συμβάλλει στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας του ατόμου.

## PILATES MAT

Το πιο δημοφιλές πρόγραμμα εναλλακτικής άσκησης στον κόσμο. Το GymTonic σεβόμενο την ζωή και το έργο του Joseph Pilates παρουσιάζει στα μέλη του, τους πιο εξειδικευμένους δασκάλους Pilates, αναδεικνύοντας την προπονητική σκέψη που άλλαξε τα δεδομένα στον χώρο του Fitness.

## VINYASA YOGA

Η λέξη Vinyasa σημαίνει "ροή" ή "σύνδεσμος". Η μια κίνηση ρέει μέσα στην άλλη, η μια αναπνοή συνδέεται με την επόμενη, η παρουσία του μυαλού διαχέεται ανάμεσα στις στιγμές. Η Dynamic Vinyasa Yoga είναι μια δυναμική μορφή ενεργητικής άσκησης που γραμμώνει και τονώνει κάθε μύη του σώματος.

## ASHTANGA YOGA

Ένα καθοδηγούμενο μάθημα με συνεχόμενη ροή. Οι θέσεις διαδέχονται η μία την άλλη με μέτρημα εστιασμένο στον συνδυασμό της αναπνοής και της κίνησης. Διδάσκεται η πρώτη σειρά της Ashtanga Yoga. Ιδανικό για όλα τα επίπεδα ασκούμενων.

## STRETCHING

Το κλειδί για μια υγιή - φυσική στάση του σώματος! Το πρόγραμμα ασχολείται αποκλειστικά με την ελαστικότητα (flexibility), τις διατάσεις (stretching) και την κινητοποίηση (mobility) και αποτελεί το πλέον απαραίτητο πρόγραμμα άσκησης για όλους!

## REHAB

Ολιστικό πρόγραμμα ορθοσωμίας με εξειδικευμένες τεχνικές αύξησης του εύρους κίνησης των αρθρώσεων, βελτίωσης της ευλιγισίας των μυών, προσφέροντας πρεμία και ψυχική ανάταση από τις τεχνικές των αναπνοών. Ιδανικό για όλα τα επίπεδα των ασκούμενων ιδιαίτερα για αρχάριους.