

STUDIO 1

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

STUDIO 2

	MONDAY ΔΕΥΤΕΡΑ	TUESDAY ΤΡΙΤΗ	WEDNESDAY ΤΕΤΑΡΤΗ	THURSDAY ΠΕΜΠΤΗ	FRIDAY ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30 09:20	VINYASA YOGA PAPADOPOULOU KONSTANTINA 75' (08:30-09:45)			VINYASA YOGA NIKOLAIDIS PANTELIS	
09:30 10:20		VINYASA YOGA PAPADOPOULOU KONSTANTINA 75' (09:30-10:45)			
10:30 11:20					
11:30 12:20					
12:30 13:20			VINYASA YOGA MAGKOS ION		
17:00 17:50	PILATES MAT STOURAITI MARIA		PILATES MAT STOURAITI MARIA		
18:00 18:50		PILATES MAT FORD ELIZABETH	ASHTANGA YOGA FAMELIS THODORIS		VINYASA YOGA MAGKOS ION
19:00 19:50	ASHTANGA YOGA FAMELIS THODORIS	VINYASA YOGA TARIFAS SPIROS		VINYASA YOGA 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	KATSIMPIRIS KONSTANTINOS	LAGOUVARDOU LYDIA	LAGOUVARDOU LYDIA	LAGOUVARDOU LYDIA	LAGOUVARDOU LYDIA
10:00 11:00	KATSIMPIRIS KONSTANTINOS	LAGOUVARDOU LYDIA	LAGOUVARDOU LYDIA	LAGOUVARDOU LYDIA	LAGOUVARDOU LYDIA
18:00 19:00	LAGOUVARDOU LYDIA		KATSIMPIRIS KONSTANTINOS		KATSIMPIRIS KONSTANTINOS
19:00 20:00	KATSIMPIRIS KONSTANTINOS	KATSIMPIRIS KONSTANTINOS	KATSIMPIRIS KONSTANTINOS	KATSIMPIRIS KONSTANTINOS	KATSIMPIRIS KONSTANTINOS
20:00 21:00	KATSIMPIRIS KONSTANTINOS	KATSIMPIRIS KONSTANTINOS	KATSIMPIRIS KONSTANTINOS	KATSIMPIRIS KONSTANTINOS	KATSIMPIRIS KONSTANTINOS

PILATES REFORMER

	MONDAY ΔΕΥΤΕΡΑ	TUESDAY ΤΡΙΤΗ	WEDNESDAY ΤΕΤΑΡΤΗ	THURSDAY ΠΕΜΠΤΗ	FRIDAY ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	SATURDAY ΣΑΒΒΑΤΟ
08:00 08:50	INTRO NOUSIA LYDIA	CHALLENGE NOUSIA LYDIA	INTRO NOUSIA LYDIA	CHALLENGE NOUSIA LYDIA	INTRO NOUSIA LYDIA	
09:00 09:50	CHALLENGE NOUSIA LYDIA	INTRO NOUSIA LYDIA	CHALLENGE NOUSIA LYDIA	INTRO NOUSIA LYDIA	CHALLENGE NOUSIA LYDIA	
10:00 10:50	INTRO NOUSIA LYDIA	CHALLENGE NOUSIA LYDIA	INTRO NOUSIA LYDIA	CHALLENGE NOUSIA LYDIA	INTRO NOUSIA LYDIA	INTRO BALOGLOU VICTORIA
11:00 11:50	CHALLENGE NOUSIA LYDIA	INTRO NOUSIA LYDIA	CHALLENGE NOUSIA LYDIA	INTRO NOUSIA LYDIA	CHALLENGE NOUSIA LYDIA	CHALLENGE BALOGLOU VICTORIA
12:00 12:50	INTRO NOUSIA LYDIA	CHALLENGE NOUSIA LYDIA	INTRO NOUSIA LYDIA	CHALLENGE NOUSIA LYDIA	INTRO NOUSIA LYDIA	
17:30 18:20	INTRO BALOGLOU VICTORIA	CHALLENGE BOURLAKI PEGKY	INTRO NOUSIA LYDIA	CHALLENGE BOURLAKI PEGKY	INTRO BALOGLOU VICTORIA	
18:30 19:20	CHALLENGE DRAKOU EVA	INTRO BOURLAKI PEGKY	CHALLENGE NOUSIA LYDIA	INTRO BOURLAKI PEGKY	CHALLENGE BALOGLOU VICTORIA	
19:30 20:20	INTRO DRAKOU EVA	CHALLENGE BOURLAKI PEGKY	INTRO NOUSIA LYDIA	CHALLENGE BOURLAKI PEGKY	INTRO BALOGLOU VICTORIA	
20:30 21:20	CHALLENGE BALOGLOU VICTORIA	INTRO BALOGLOU VICTORIA	CHALLENGE NOUSIA LYDIA	INTRO BALOGLOU VICTORIA	CHALLENGE BALOGLOU VICTORIA	
21:30 22:20	INTRO BALOGLOU VICTORIA	CHALLENGE BALOGLOU VICTORIA	INTRO NOUSIA LYDIA	CHALLENGE BALOGLOU VICTORIA		

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.