

| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
|--|--|--|---|--|--|
| 9:30-10:30 BODY SCULPT ΕΛΕΝΑ | | 9:30-10:30 BODY SCULPT ΤΑΝΙΑ | | 9:30-10:30 BODY SCULPT ΑΘΗΝΑ | |
| | 15:30-16:30 TOTAL BODY CONCEPT ΔΗΜΗΤΡΗΣ | 15:30-16:30 TOTAL BODY CONCEPT ΔΗΜΗΤΡΗΣ | | 15:30-16:30 TOTAL BODY CONCEPT ΔΗΜΗΤΡΗΣ | 12:00-13:00 I.M.A/SALSA ΓΙΩΡΓΟΣ |
| 17:00-18:00 BODY SCULPT ΤΑΝΙΑ | | | 18:30-19:30 I.M.A. ΓΙΩΡΓΟΣ | | |
| 18:00-19:00 TUMBAO ΠΗΝΕΛΟΠΗ | 18:30-19:30 I.M.A. ΓΙΩΡΓΟΣ | 18:30-19:00 ΜΗΡΟΙ/ΓΛΟΥΤΟΙ ΑΡΓΥΡΩ | 19:30-20:00 ΜΗΡΟΙ/ΓΛΟΥΤΟΙ ΑΘΗΝΑ | 18:30-19:30 | |
| 19:00-19:30 ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ/ΡΑΧ. ΜΑΡΙΑ | 19:30-20:30 BODY POWER ΤΑΝΙΑ | 19:00-19:30 ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ/ΡΑΧ. ΑΡΓΥΡΩ | 20:00-20:30 ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ/ΡΑΧ. ΑΘΗΝΑ | 20:00-21:00 | |
| 19:30-20:30 TOP FIT CROSS TR. ΜΑΡΙΑ | 19:30-20:30 T.R.X.***** | 19:30-20:30 TUMBAO ΠΗΝΕΛΟΠΗ | 19:30-20:30 T.R.X.***** | 20:30-21:30 KICK BOXING ΓΙΩΡΓΟΣ | |
| 20:30-21:30 KICK BOXING ΓΙΩΡΓΟΣ | 20:30-21:30 YOGA ΣΙΣΣΥ | 20:30-21:30 KICK BOXING ΓΙΩΡΓΟΣ | 20:30-21:30 YOGA ΣΙΣΣΥ | | |

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: ΔΕΥΤΕΡΑ-ΤΕΤΑΡΤΗ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

08:00-23:00

ΤΡΙΤΗ-ΠΕΜΠΤΗ

09:00-23:00

ΣΑΒΒΑΤΟ

10:00 -19:00

ΠΑΡΕΙΤΕΛΟΥΣ 183 & 2ας ΜΕΡΑΡΧΙΑΣ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ 18535 ΤΗΛ. 2104296484 , 2104297643

YOGA:

Ένα ολιστικό πρόγραμμα το οποίο βελτιώνει τον μυϊκό τόνο, τη δύναμη και την ευλυγισία, ενώ ταυτόχρονα μειώνει το άγχος και ενισχύει τη συγκέντρωση. Συνδυασμός αρμονίας πνεύματος και σώματος.

FIGHT BO:

Έντονη άσκηση, για τόνωση μυών και απίστευτη καύση θερμίδων. Προπόνηση που ενσωματώνει κινήσεις από πολεμικές τέχνες η οποία βελτιώνει το καρδιαγγειακό, την μυϊκή δύναμη και την ελαστικότητα του σώματος

BODY SCULPT:

Γλυπτική σώματος με ευρηματικές ασκήσεις για τον κορμό, τους κοιλιακούς και τα πόδια.

I.M.A:

Interval Mixed Art, πρόγραμμα διάρκειας 50' με συνεχόμενη ροή , εναλλαγές στην ένταση , ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης καθώς και κινήσεις από πολεμικές τέχνες για έκρηξη και εκτόνωση .

TOP FIT CROSS TRAINING:

Πρόκειται για σύνθετη δραστηριότητα, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει πολλές αερόβιες και αναερόβιες δραστηριότητες σε μια μόνο προπόνηση. Εναλλάσσοντας το τύπο της άσκησης, μέσα στη ίδια προπόνηση

KICK BOXING:

Το kick boxing γυμνάζει ολόκληρο το σώμα κινητοποιώντας πολλές αρθρώσεις και μεγάλες μυϊκές ομάδες, βελτιώνει τη ισορροπία και την ευλυγισία, τα ανταντακλαστικά, τη νευρομυϊκή συναρμογή και το καρδιοαναπνευστικό σύστημα.

T.R.X:

Το TRX αποτελεί ένα πολύπλευρο όργανο γυμναστικής, με τεράστια ποικιλία πολυεπίπεδων ασκήσεων (σε τρεις διαστάσεις) λειτουργικής προπόνησης, οι οποίες πραγματοποιούνται αποκλειστικά και μόνο με το βάρος του σώματος

TOTAL BODY CONCEPT

Απόλυτη συνέργεια μουσικής και άσκησης! Σμιλεύει κάθε μυ και εκτοξεύει τη φυσική κατάσταση!