

DATE/ΗΜΕΡΑ TIME /ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ MONDAY	ΤΡΙΤΗ TUESDAY	ΤΕΤΑΡΤΗ WEDNESDAY	ΠΕΜΠΤΗ THURSDAY	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ FRIDAY	ΣΑΒΒΑΤΟ SATURDAY
10:15-11:15	BODY CONTROL Mary Studio Pilates	YOGA Dimitris Studio Pilates	MAT PILATES Mary Studio Pilates	PILATES Dimitris Studio Pilates	ASTANGA YOGA Elena	
11:30-12:30	TAI CHI Vaggelis		TAI CHI Vaggelis		TAI CHI Vaggelis	MAT PILATES Mary Studio Pilates
11:30-12:15	AQUA THERAPY	AQUA THERAPY	AQUA THERAPY	AQUA THERAPY	AQUA THERAPY	
15:00-16:00	POWER YOGA Elena	CROSS DYNAMIC Evgenia	BODY CONDITION Christina	POWER YOGA Elena	BODY CONDITION Christina	
19:00-20:00	ZUMBA Cathy	STREET DANCES Nikos	FUNCTIONAL TRAINING Paschalis	STREET DANCES Nikos	ZUMBA Cathy	
20:00-21:00	FIT ACTION Evgenia	FUNCTIONAL TRAINING Paschalis	TOTAL BODY Mary	FUNCTIONAL TRAINING Paschalis	BODY BARRE Mary	
	MAT PILATES Mary Studio Pilates	VINYASA YOGA Elena 20:00- 21:30 Studio Pilates		VINYASA YOGA Elena 20:00- 21:30 Studio Pilates		

DATE/ΗΜΕΡΑ TIME /ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ MONDAY	ΤΡΙΤΗ TUESDAY	ΤΕΤΑΡΤΗ WEDNESDAY	ΠΕΜΠΤΗ THURSDAY	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ FRIDAY	ΣΑΒΒΑΤΟ SATURDAY
09:15-10:15		EQUIPMENT PILATES Dimitris		EQUIPMENT PILATES Dimitris		
10:30-11:30						EQUIPMENT PILATES Mary
12:30-13.30		EQUIPMENT PILATES Mary			EQUIPMENT PILATES Mary	
13:00-14.00			HILTONIA CHALLENGE		HILTONIA CHALLENGE	
15.00-16.00				AQUA PILATES Dimitris 15:30 - 16:30		HILTONIA CHALLENGE
16.00-17.00	EQUIPMENT PILATES Mary	HILTONIA CHALLENGE	EQUIPMENT PILATES Mary	HILTONIA CHALLENGE		EQUIPMENT PILATES Mary
16.30-17.30				EQUIPMENT PILATES Dimitris		
18.00-19.00			HILTONIA CHALLENGE		EQUIPMENT PILATES Mary	
					HILTONIA CHALLENGE	
19.00-20.00	EQUIPMENT PILATES Mary		EQUIPMENT PILATES Mary	EQUIPMENT PILATES Mary		

Equipment Pilates: Με τη βοήθεια των μηχανημάτων Reformer, Cadillac και επιτυγχάνεται τόνωση και ενδυνάμωση των μυών, για έναν ισχυρό και ευέλικτο κορμό. Τα Barrels παρέχουν την απαραίτητη υποστήριξη βοηθώντας στην ενδυνάμωση μυών που δύσκολα απομονώνονται με απλή προπόνηση.

Hiltonia Challenge: Στοχεύει στην βελτίωση των δέκα χαρακτηριστικών που ορίζουν το επίπεδο φυσικής κατάστασης. Ταχύτητα, δύναμη, αντοχή, συντονισμό, ακρίβεια, ισορροπία, ευλυγισία, ευκαμψία, κάψιμο λίπους και ισχύς. Η προπόνηση περιλαμβάνει μάντες, bosu, ελεύθερα βάρη, kettlebells, σχοινάκια και απευθύνεται σε όσους νιώθουν έτοιμοι να δοκιμάσουν τα όριά τους!

Aqua Pilates: Έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιεί τη φυσική αντίσταση του νερού για να αυξήσει το πλήρες εύρος κίνησης του σώματος ενώ σταθεροποιεί τους μυς. Αυτός ο τύπος Pilates διαφέρει από τον παραδοσιακό τρόπο εκγύμνασης, επειδή οι ασκήσεις γίνονται σε όρθια θέση, αφού δεν γίνεται να κάνετε ασκήσεις σε ματ μέσα στο νερό.

Equipment Pilates: State of the art equipments such as the Reformer, Cadillac and Chair incorporate light spring resistance that works like concentric and eccentric muscle contractions to tone and build long, lean muscles without bulk and create a stronger, more flexible spine. The Barrels provide support that allows you to stretch and engage muscles otherwise challenging to isolate.

Hiltonia Challenge: Aims in developing the ten attributes which define the fitness level. Speed, strength, stamina, accuracy, balance, flexibility, pliancy, fat burning and power. This training contains belts, bosu, free weights, kettlebells, jumping ropes and is ideal for those who are ready to test their limits!

Aqua Pilates: is designed to use water's natural resistance to increase the body's full range of motion while stabilizing the core muscles. This type of Pilates differs from the traditional version because the exercises are done standing up because you can't do mat work in the water

15 €/Μάθημα/Session
120 €/Πακέτο των 10/Package of 10

Κράτηση συμμετοχής
απαιτείται/Booking for participation is
required