



DATE/ΗΜΕΡΑ TIME /ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ MONDAY	ΤΡΙΤΗ TUESDAY	ΤΕΤΑΡΤΗ WEDNESDAY	ΠΕΜΠΤΗ THURSDAY	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ FRIDAY	ΣΑΒΒΑΤΟ SATURDAY
09:30-10:30	TOTAL BODY  Mary Studio Pilates		TOTAL BODY  Mary Studio Pilates			
10:00-11:00		MAT PILATES Dimitris Studio Pilates		MAT PILATES  Marialena Studio Pilates	ASTANGA YOGA Elena 10.30-11.30 Studio Pilates	
11:30-12:30	MAT PILATES Mary 11.00 - 12.00 Studio Pilates		MAT PILATES  Marialena 11.00 - 12.00 Studio Pilates		GREEK DANCES  Evgenia	MAT PILATES Marialena Studio Pilates
	TAI CHI Vaggelis		TAI CHI Vaggelis			BODY BARRE Mary Booking Required
11:30-12:15	AQUA THERAPY	AQUA THERAPY	AQUA THERAPY	AQUA THERAPY	AQUA THERAPY	
15:00-16:00	POWER YOGA Elena	FUNCTIONAL TRAINING  Paschalis	BODY CONDITION Christina	POWER YOGA Elena	BODY CONDITION Christina	
19:00-20:00	ZUMBA Cathy	STREET DANCES Nikos	FIT ACTION  Evgenia	STREET DANCES Nikos	ZUMBA Cathy	
20:00-21:00	FUNCTIONAL TRAINING  Paschalis	FUNCTIONAL TRAINING Paschalis	MAT PILATES Mary Studio Pilates	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
09:00-10:00		EQUIPMENT PILATES Dimitris		EQUIPMENT PILATES Marialena		
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						HILTONIA CHALLENGE
16.00-17.00	EQUIPMENT PILATES Mary	HILTONIA CHALLENGE	EQUIPMENT PILATES Mary	HILTONIA CHALLENGE		
16.30-17.30				EQUIPMENT PILATES Marialena		
18.00-19.00			HILTONIA CHALLENGE		HILTONIA CHALLENGE	
19.00-20.00	EQUIPMENT PILATES Mary		EQUIPMENT PILATES Mary	EQUIPMENT PILATES Mary		

<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>15 €/Μάθημα/Session 120 €/Πακέτο των 10/Package of 10</p> <p>Κράτηση συμμετοχής απαιτείται/Booking for participation is required</p>
<p>Hiltonia Challenge: Στοιχεί στην βελτίωση των δέκα χαρακτηριστικών που ορίζουν το επίπεδο φυσικής κατάστασης. Ταχύτητα, δύναμη, αντοχή, συντονισμός, 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!</p>	<p>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!</p>	
<p>Tai Chi: Το Tai Chi Chuan είναι μια αρχαία κινεζική πολεμική τέχνη που βασίζεται στις αργές κυκλικές κινήσεις, με στόχο την άσκηση του σώματος και τη μαθητεία του νου. Αποτελείται από τεχνικές αναπνοής οδήγησης του chi (ζωτική ενέργεια) σε συγκεκριμένα μέρη του σώματος, τεχνικές για να έρθετε σε επαφή με το Chi (ζωτική ενέργεια) του σώματος και του νου και Tai Chi Chuan τεχνικές μάχης, μια απλή εφαρμογή για αυτοάμυνα.</p>	<p>Tai Chi: Tai chi chuan is an ancient Chinese martial art based on slow circular movements, aiming at the exercise of the body and the apprenticeship of the mind. It consists of breathing techniques by driving the chi (vital energy) in specific parts of the body, techniques to get in contact with the chi (vital energy) of the body and mind and Tai chi chuan fighting techniques, simple application for self defense.</p>	