

DATE/ΗΜΕΡΑ TIME /ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ MONDAY	ΤΡΙΤΗ TUESDAY	ΤΕΤΑΡΤΗ WEDNESDAY	ΠΕΜΠΤΗ THURSDAY	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ FRIDAY	ΣΑΒΒΑΤΟ SATURDAY
09:30-10:30	MAT PILATES Mary		MAT PILATES Mary			
10:00-11:00		TOTAL BODY Paschalis 11:00-12:00		TOTAL BODY Paschalis 11:00-12:00	MAT PILATES Mary	MAT PILATES Mary
11:30-12:30	MAT PILATES Mary		MAT PILATES Mary			
11:30-12:30	TAI CHI Vaggelis		TAI CHI Vaggelis			
15.00-16.00	YOGA Evgenia	FUNCTIONAL TRAINING Paschalis	FUNCTIONAL TRAINING Paschalis	YOGA Evgenia	FUNCTIONAL TRAINING Paschalis	
18.00-19.00	ZUMBA Cathy		FIT ACTION Evgenia 19.00-20.00		ZUMBA Cathy	
20.00-21.00	FUNCTIONAL TRAINING Paschalis	FUNCTIONAL TRAINING Paschalis	MAT PILATES Mary 20.30-21.30	FUNCTIONAL TRAINING Paschalis	MAT PILATES Mary 20.30-21.30	
	MAT PILATES Mary 20.30-21.30					

DATE/ΗΜΕΡΑ TIME /ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ MONDAY	ΤΡΙΤΗ TUESDAY	ΤΕΤΑΡΤΗ WEDNESDAY	ΠΕΜΠΤΗ THURSDAY	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ FRIDAY	ΣΑΒΒΑΤΟ SATURDAY
09:00-10:00		EQUIPMENT PILATES Mary		EQUIPMENT PILATES Mary		
10:00-11:00						
11:30-12:30						
12:00-13.00					EQUIPMENT PILATES Mary	EQUIPMENT PILATES Mary
15.00-16.00						
16.00-17.00	EQUIPMENT PILATES Mary		EQUIPMENT PILATES Mary			
18.30-19.30	EQUIPMENT PILATES Mary		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>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!</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>Κράτηση συμμετοχής απαιτείται/Booking for participation is required</p>