

GROUP FITNESS PROGRAM
SEPTEMBER 2018 (ισχύει απο 15/9)

MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ	TUESDAY / ΤΡΙΤΗ	WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ	THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ	FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	SATURDAY / ΣΑΒΒΑΤΟ
07:30-08:25 FULL BODY STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	07:30-08:25 PILATES MAT STUDIO 2 MARIA STOURAITI	07:30-08:25 ABS / LEGS STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	07:30-08:25 PILATES MAT STUDIO 2 MARIA STOURAITI	07:30-08:25 FULL BODY STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	10:30-11:25 ABS / LEGS STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS
08:30-09:25 ORTHOSOMIA STUDIO 2 ALKISTIS VOURAKI	08:30-09:25 ABS / LEGS STUDIO 1 VAGGELIS NIKOLAIDIS	08:30-09:25 ORTHOSOMIA STUDIO 2 ALKISTIS VOURAKI	08:30-09:25 FULL BODY STUDIO 1 VAGGELIS NIKOLAIDIS	08:30-09:25 VINYASA YOGA STUDIO 2 NIKI PETROULAKI	11:30-12:25 CARDIO CHOREO STUDIO 2 LAMPROS PIPERIS
08:30-09:20 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS	08:30-09:20 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS	08:30-09:20 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS	08:30-09:20 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS	08:30-09:20 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS	12:30-13:20 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN NANA GKILOULOU
09:30-10:25 PILATES MAT STUDIO 2 MARIA STOURAITI	09:30-10:25 STRETCHING STUDIO 2 THALEIA SPANOU	09:30-10:25 ZUMBA STUDIO 2 IRO TSAKIRI	09:30-10:25 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOTIS	09:30-10:25 PILATES MAT STUDIO 2 NIKI PETROULAKI	15:30-16:25 FULL BODY STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU
09:30-10:25 FULL BODY STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	09:30-10:25 FULL BODY STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOTIS	09:30-10:25 FULL BODY STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	09:30-10:25 STRETCHING STUDIO 2 THALEIA SPANOU	10:00-10:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS	17:00-17:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS
10:00-10:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS	10:00-10:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN NANA GKILOULOU	10:00-10:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS	10:00-10:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS	10:30-11:25 FULL BODY STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	18:00-18:55 CROSS TRAINING STUDIO 1 APOSTOLOS KOTOUFOS
10:30-11:25 ABS / LEGS STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	10:30-11:25 CARDIO CHOREO 4 ALL STUDIO 1 LAMPROS PIPERIS	10:30-11:25 CARDIO CHOREO STUDIO 2 ALEXANDROS LIALIOS	10:30-11:25 ABS / LEGS STUDIO 1 MARIOS SIMAS	10:30-11:25 C.Y.B.A. STUDIO 2 STEFANOS KOUZOUNIS	18:00-18:55 DANCE IT UP STUDIO 2 MENELAOS PAPAGEORGIOU
11:30-12:25 CARDIO CHOREO STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	10:30-11:25 VINYASA YOGA STUDIO 2 VICKY PAPADOPOULOU	10:30-11:25 C.Y.B.A. STUDIO 1 STEFANOS KOUZOUNIS	10:30-11:25 VINYASA YOGA STUDIO 2 VICKY PAPADOPOULOU	11:30-12:25 STEP MAX STUDIO 1 AI FXANDROS I IAI TOS	
12:30-13:25 VINYASA YOGA STUDIO 2 ION MAGKOS	11:30-12:25 ABS / LEGS STUDIO 1 LAMPROS PIPERIS	11:30-12:25 FULL BODY STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	11:30-12:25 CARDIO CHOREO MAX STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS	17:00-17:55 INSANITY STUDIO 1 NANA GKILOULOU	
14:00-14:55 FULL BODY STUDIO 1 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	12:30-13:25 STEP MAX STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS	12:30-13:25 VINYASA YOGA STUDIO 2 ION MAGKOS	11:30-12:25 PILATES MAT STUDIO 2 TASOS LAZAROU	17:00-17:55 PILATES MAT STUDIO 2 PETTY LALA	
17:00-17:55 PILATES MAT STUDIO 2 PETTY LALA	17:00-17:55 INSANITY STUDIO 1 NANA GKILOULOU	17:00-17:55 PILATES MAT STUDIO 2 PETTY LALA	17:00-17:55 ABS / LEGS STUDIO 1 MARIOS SIMAS	18:00-18:55 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 MARIOS SIMAS	12:00-12:50 FULL BODY STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU
17:00-17:55 FULL BODY STUDIO 1 GIORGOS KEFALAS	17:00-17:55 CARDIO CHOREO STUDIO 2 KOSTAS PSATHAS	17:00-17:55 FULL BODY STUDIO 1 GIORGOS KEFALAS	18:00-18:55 FULL BODY STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	18:00-18:55 VINYASA YOGA STUDIO 2 ION MAGKOS	
18:00-18:55 CARDIO CHOREO 4 ALL STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	18:00-18:55 PILATES MAT STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	18:00-18:55 ASHTANGA YOGA STUDIO 2 THEODORIS FAMELIS	18:00-18:55 PILATES MAT STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	18:00-18:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS	ΤΑ ΣΚΙΑΓΡΑΦΗΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΧΟΥΝ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΧΡΕΩΣΗ (ΠΑΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΡΕΣΕΨΙΩΝ)
18:00-18:55 ASHTANGA YOGA STUDIO 2 THEODORIS FAMELIS	18:00-18:55 ABS / LEGS STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	18:00-18:55 CARDIO CHOREO 4 ALL STUDIO 1 GIORGOS TROBETAS	19:00-19:55 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOTIS	19:00-19:55 BRAZU STUDIO 2 THIAGO SILVA	
18:00-18:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS	18:00-18:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS	18:00-18:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS	19:00-19:55 VINYASA YOGA STUDIO 2 SPYROS TARIFAS	19:00-19:55 ABS / LEGS STUDIO 1 MARIOS SIMAS	THE SHADED CLASSES HAVE AN EXTRA CHARGE (PLEASE INQUIRE WITH RECEPTION)
19:00-19:55 BUTT UP STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOTIS	19:00-19:55 FULL BODY STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOTIS	19:00-19:55 CROSS TRAINING STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	19:00-19:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS	19:10-20:00 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS	
19:00-20:00 C.Y.B.A. STUDIO 2 STEFANOS KOUZOUNIS	19:00-19:55 VINYASA YOGA STUDIO 2 SPYROS TARIFAS	19:00-19:55 BRAZU STUDIO 2 THIAGO SILVA	20:00-20:55 ZUMBA STUDIO 1 IRO TSAKIRI	20:00-21:00 FULL BODY STUDIO 1 ION MAGKOS	
19:10-20:00 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN GIANNIS KALOGEROPOULOS	19:10-20:00 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS	19:10-20:00 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS	20:00-20:55 PILATES MAT STUDIO 2 TASOS LAZAROU	20:00-20:55 ZUMBA STUDIO 2 IRO TSAKIRI	
20:00-20:55 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 MARIOS SIMAS	20:00-20:55 STEP 4 ALL STUDIO 1 GIORGOS TROBETAS	20:00-20:55 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 MARIOS SIMAS	20:10-21:00 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN NANA GKILOULOU		
20:00-20:55 DANCE IT UP STUDIO 2 MENELAOS PAPAGEORGIOU	20:00-20:55 PILATES MAT STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	20:00-20:55 PILATES MAT STUDIO 2 ELINI SOFIANOPOULOU	21:00-21:55 PUNCHING THE FAT STUDIO 1 STEFANOS DANELIS		
20:20-21:10 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN GIANNIS KALOGEROPOULOS	20:20-21:10 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS	20:20-21:10 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS			
21:00-21:55 ABS / LEGS STUDIO 1 ILIANA TILIOU	21:00-21:55 FULL BODY STUDIO 1 ILIANA TILIOU	21:00-21:55 PUNCHING THE FAT STUDIO 1 STEFANOS DANELIS			

GYM TONIC

Λ. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 96
ΓΛΥΦΑΔΑ 16675

ΤΗΛ: 213 033 5024

CLUB HOURS:

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 06:45 - 00:00

ΣΑΒΒΑΤΟ: 09:00 - 21:00

ΚΥΡΙΑΚΗ: 10:00 - 18:00

PILATES EQUIPMENT 2018

MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ	TUESDAY / ΤΡΙΤΗ	WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ	THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ	FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00-09:55 P. BOURLAKI	09:00-09:55	09:00-09:55 P. BOURLAKI	09:00-09:55	09:00-09:55 P. BOURLAKI
10:00-10:55 P. BOURLAKI	10:00-10:55 P. BOURLAKI	10:00-10:55 P. BOURLAKI	10:00-10:55 P. BOURLAKI	10:00-10:55 P. BOURLAKI
11:00-11:55 P. BOURLAKI	11:00-11:55 P. BOURLAKI	11:00-11:55 P. BOURLAKI	11:00-11:55 P. BOURLAKI	11:00-11:55 P. BOURLAKI
12:00-12:55 P. BOURLAKI	12:00-12:55	12:00-12:55 P. BOURLAKI	12:00-12:55	12:00-12:55 P. BOURLAKI
17:00-17:55	17:00-17:55 P. BOURLAKI	17:00-17:55	17:00-17:55 P. BOURLAKI	17:00-17:55
18:00-18:55	18:00-18:55 P. BOURLAKI	18:00-18:55	18:00-18:55 P. BOURLAKI	18:00-18:55
19:00-19:55	19:00-19:55 P. BOURLAKI	19:00-19:55	19:00-19:55 P. BOURLAKI	19:00-19:55
20:00-20:55	20:00-20:55	20:00-20:55	20:00-20:55	20:00-20:55

CLASS DESCRIPTIONS

ABS-LEGS: Ομαδικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης ποδιών (30') και κοιλιακών - ραχιαίων (30').

Μέγιστα αποτελέσματα και μυϊκής τόνωσης με απλό ασκησιολόγιο. Βελτιώνει την δύναμη αλλά και μυϊκή γράμμωση σε πόδια - κοιλιά - ράχη.

Επίπεδο άσκησης: αρχάριοι - μέσοι - προχωρημένοι ασκούμενοι

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 λουπόν το άγχος για τους άλλους και ελάτε με τον Thiago για να αποκτήσετε το σώμα και την κίνηση που ονειρεύεστε!!!!

BUTT UP: Ομαδικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης γλουτών. Βελτιώνει σε μέγιστο βαθμό την μυϊκή ομάδα των γλουτών μέσα από πληθώρα ασκήσεων σε πόδια και γλουτούς, σε όλες τις στάσεις σώματος.Δυναμικό προγραμμα για θεαματικά αποτελέσματα στους γλουτούς.

Επίπεδο άσκησης: αρχάριοι - μέσοι - προχωρημένοι ασκούμενοι

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!

C.Y.B.A.: Control Your Body Alignment. Συνδυασμός Yoga, Fitness και Pilates, στον οποίο χρησιμοποιώντας το βάρος του σωματός μας γραμμώνονται οι μύς και βελτιώνουμε τη στάση μας. Ανακαλύψτε τις ιδιότητες της ορθοσωμικής γυμναστικής με το μοναδικό Στέφανο Κουζούνη!

DANCE IT UP: Χορευτικό πρόγραμμα εμπνευσμένο από τους Latin & international ρυθμούς. Στην πράξη λίγο από salsa, merengue, samba, reggaeton, flamenco ακόμα και χορό της κοιλιάς και η γυμναστική γίνεται πάρτυ!

FULL 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 αποτελέσματα του. Ιδανικό για όλα τα επίπεδα ασκούμενων.

HATHA YOGA: Ολοκληρωμένο σύστημα εκγύμνασής, με σκοπό την ένωση ψυχής, νου και σώματος. Απελευθερώνει εντάσεις ενώ ταυτόχρονα καθαρίζει και ηρεμεί το μυαλό. Προσφέρει ευεξία, ενέργεια και ψυχική ισορροπία. Δουλεύει με όλους τους μύς του σώματος, διευρύνει και αποσυμπιέζει το σώμα, τονώνει το νευρικό σύστημα και ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος. Ιδανικό για μέλη με μυοσκελετικά προβλήματα και έντονη καθημερινότητα.

INSANITY: Το πιο διάσημο πρόγραμμα 'Εντονης Διαλειμματικής Προπόνησης σε Ευρώπη και Αμερική που γυμνάζει με το βάρος του σώματος όλες τις μυϊκές ομάδες, βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική ικανότητα και βοηθάει στην καύση του λίπους.

INTERVAL-CIRCUIT:Διαλειμματική - κυκλική προπόνηση με εναλλαγές αερόβιας - 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!

PILATES MAT: Το πιο δημοφιλές πρόγραμμα εναλλακτικής άσκησης στον κόσμο. Το Vari Sports Club σεβόμενο την ζωή και το έργο του Joseph Pilates παρουσιάζει στα μέλη του, τους πιο εξειδικευμένους δάσκαλους Pilates, αναδεικνύοντας την προπονητική σκέψη που άλλαξε τα δεδομένα στον χώρο του Fitness!!!

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!!

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. Το Dynamic Vinyasa Yoga είναι μια δυναμική μορφή ενεργητικής άσκησης που γραμμώνει και τονώνει κάθε μυ του σώματος.

YOGA THERAPY: Η θεραπευτική προσέγγιση της Γιόγκα. Κάθε μάθημα είναι σχεδιασμένο ώστε να ενεργοποιεί θεραπευτικά τόσο στο φυσικό όσο και στο ενεργειακό επίπεδο (chakra, prana) μεμονωμένα σημεία στο σώμα, ως προς την ανακούφιση, εξισορρόπηση και χαλάρωσή τους. Απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα ασκούμενων, που θέλουν να εμβαθύνουν και πνευματικά μέσω του δοαλογισμού και των αναπνευστικών τεχνικών την εμπειρία και τις γνώσης τους στην Γιόγκα αλλά και του Εαυτού τους.