

# GROUP FITNESS PROGRAM

## HOLIDAY OPEN WEEK 2018 (ισχύει απο 10/12 έως 16/12)

MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ 10/12	TUESDAY / ΤΡΙΤΗ 11/12	WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ 12/12	THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ 13/12	FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14/12	SATURDAY / ΣΑΒΒΑΤΟ 15/12
07:30-08:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	07:30-08:25 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 MARIA STOURAITI	07:30-08:25 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	07:30-08:25 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 MARIA STOURAITI	07:30-08:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	10:30-11:25 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS
08:30-09:25 <b>XMAS STRENGTH</b> STUDIO 2 ALKISTIS VOURAKI	08:30-09:25 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 VAGGELIS NIKOLAIDIS	08:30-09:25 <b>ORTHOSOMIA</b> STUDIO 2 ALKISTIS VOURAKI	08:30-09:25 <b>CALORIE KILLER</b> STUDIO 1 VAGGELIS NIKOLAIDIS	08:30-09:25 <b>VINYASA YOGA</b> STUDIO 2 NIKI PETROULAKI	11:30-12:25 <b>CARDIO CHOREO</b> STUDIO 2 LAMPROS PIPERIS
08:30-09:20 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	08:30-09:20 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	08:30-09:20 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	08:30-09:20 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	08:30-09:20 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MINAS MALATOS	12:30-13:20 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN NANA GKIOULOU
09:30-10:25 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 MARIA STOURAITI	09:30-10:25 <b>BALANCED STRENGTH</b> STUDIO 2 THALEIA SPANOU	09:30-10:25 <b>DANCE IT UP</b> STUDIO 2 MENELAOS PAPAGEORGIOU	09:30-10:25 <b>INTERVAL-CIRCUIT</b> STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS	09:30-10:25 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 NIKI PETROULAKI	15:30-16:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU
09:30-10:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	09:30-10:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS	09:30-10:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	09:30-10:25 <b>PILATES BOOT CAMP</b> STUDIO 2 THALEIA SPANOU	10:00-10:50 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MINAS MALATOS	17:00-17:50 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS
10:00-10:50 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MINAS MALATOS	10:00-10:50 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN NANA GKIOULOU	10:00-10:50 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	10:00-10:50 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS	10:30-11:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	18:00-18:55 <b>CROSS TRAINING</b> STUDIO 1 APOSTOLOS KOTOUFOS
10:30-11:25 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	10:30-11:25 <b>MAGIE DE NOEL DANCE</b> STUDIO 1 LAMPROS PIPERIS	10:30-11:25 <b>CARDIO CHOREO</b> STUDIO 2 ALEXANDROS LIALIOS	10:30-11:25 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 MARIOS SIMAS	10:30-11:25 <b>C.Y.B.A. BANDS</b> STUDIO 2 STEFANOS KOUZOUNIS	18:00-18:55 <b>DANCE IT UP</b> STUDIO 2 MENELAOS PAPAGEORGIOU
11:30-12:25 <b>CARDIO CHOREO</b> STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	10:30-11:25 <b>VINYASA YOGA</b> STUDIO 2 VICKY PAPADOPOULOU	11:30-12:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	10:30-11:25 <b>VINYASA YOGA</b> STUDIO 2 VICKY PAPADOPOULOU	11:30-12:25 <b>DOUBLE TROUBLE XMAS STEP</b> STUDIO 1 LIALIOS / PSATHAS	
12:30-13:25 <b>TRAMPOLINE</b> STUDIO 1 PANOS PANTIOS	11:30-12:25 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 LAMPROS PIPERIS	12:30-13:25 <b>VINYASA YOGA</b> STUDIO 2 ION MAGKOS	11:30-12:25 <b>CARDIO CHOREO MAX</b> STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS	17:00-17:55 <b>INSANITY</b> STUDIO 1 NANA GKIOULOU	
12:30-13:25 <b>VINYASA YOGA</b> STUDIO 2 ION MAGKOS	12:30-13:25 <b>STEP MAX</b> STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS	12:30-13:25 <b>TRAMPOLINE</b> STUDIO 1 PANOS PANTIOS	11:30-12:25 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 TASOS LAZAROU	17:00-17:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 PETTY LALA	
14:00-14:55 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	17:00-17:55 <b>INSANITY</b> STUDIO 1 NANA GKIOULOU	17:00-17:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 PETTY LALA	17:00-17:55 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 MARIOS SIMAS	18:00-18:55 <b>INTERVAL-CIRCUIT</b> STUDIO 1 MARIOS SIMAS	
17:00-17:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 PETTY LALA	18:00-18:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	17:00-17:55 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 GIORGOS KEFALAS	18:00-18:55 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	18:00-18:55 <b>OPEN HEART YOGA</b> STUDIO 2 ION MAGKOS	
17:00-17:55 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 GIORGOS KEFALAS	18:00-18:55 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	18:00-18:55 <b>ASHTANGA YOGA</b> STUDIO 2 THEODORIS FAMELIS	18:00-18:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	18:00-18:50 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	ΤΑ ΣΚΙΑΓΡΑΦΗΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΧΟΥΝ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΧΡΕΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΡΕΣΕΨΙΟΝ)
18:00-18:55 <b>XMAS DANCE SPIRIT</b> STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	19:00-19:55 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS	18:00-19:30 <b>ANIMAL MOVEMENT</b> STUDIO 1 PANOS THEODOROU	19:00-19:55 <b>INTERVAL-CIRCUIT</b> STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS	19:00-19:55 <b>XMAS BRAZU PARTY</b> STUDIO 2 THIAGO SILVA	
18:00-18:55 <b>ASHTANGA YOGA</b> STUDIO 2 THEODORIS FAMELIS	19:00-19:55 <b>THE POWER OF 2GETHER YOGA</b> STUDIO 2 NIKI PETROULAKI	18:00-18:50 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MINAS MALATOS	19:00-19:55 <b>VINYASA YOGA</b> STUDIO 2 VICKY PAPADOPOULOU	19:00-19:55 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 MARIOS SIMAS	THE SHADED CLASSES HAVE AN EXTRA CHARGE (PLEASE INQUIRE WITH RECEPTION)
18:00-18:50 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	19:10-20:00 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MINAS MALATOS	19:30-20:55 <b>COMBO X</b> STUDIO 1 KERASIOITIS/SIMAS/ASKIMAKOPOULOS	18:00-20:50 <b>VELO INDOOR CYCLING MARATHON</b> SPIN CYCLING TEAM	19:10-20:00 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	
19:00-20:55 <b>BE FIT</b> STUDIO 1 KERASIOITIS/SIMAS/ASKIMAKOPOULOS	20:00-20:55 <b>STEP 4 ALL</b> STUDIO 1 GIORGOS TROBETAS	19:00-19:55 <b>BRAZU</b> STUDIO 2 THIAGO SILVA	20:00-20:55 <b>XMAS ZUMBA PARTY</b> STUDIO 1 IRO TSAKIRI	20:00-21:00 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 ION MAGKOS	ORANGE SHADED CLASSES ARE "SPECIAL CLASSES" FOR HOLIDAY OPEN WEEK
19:10-20:00 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN GIANNIS KALOGEROPOULOS	20:00-20:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	19:10-20:00 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MINAS MALATOS	20:00-20:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 TASOS LAZAROU	20:00-20:55 <b>ZUMBA</b> STUDIO 2 IRO TSAKIRI	
20:00-20:55 <b>DANCE IT UP</b> STUDIO 2 MENELAOS PAPAGEORGIOU	20:20-21:10 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MINAS MALATOS	20:00-20:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 ELINI SOFIANOPOULOU	21:00-21:55 <b>PUNCHING THE FAT</b> STUDIO 1 STEFANOS DANELIS		
20:20-21:10 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN GIANNIS KALOGEROPOULOS	21:00-21:55 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 ILIANA TILIOU	20:20-21:10 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS			
21:00-21:55 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 ILIANA TILIOU		21:00-21:55 <b>FUNCTIONAL BOX</b> 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

**GROUP FITNESS PROGRAM**  
**DECEMBER 2018** (ισχύει απο 3/12)

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

**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

MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ 24/12	TUESDAY / ΤΡΙΤΗ 25/12	WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ 26/12	THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ 27/12	FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 28/12	SATURDAY / ΣΑΒΒΑΤΟ
			07:30-08:25 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 MARIA STOURAITI	07:30-08:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	10:30-11:25 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS
			08:30-09:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 VAGGELIS NIKOLAIDIS	08:30-09:25 <b>VINYASA YOGA</b> STUDIO 2 NIKI PETROULAKI	11:30-12:25 <b>CARDIO CHOREO</b> STUDIO 2 LAMPROS PIPERIS
			08:30-09:20 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	08:30-09:20 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MINAS MALATOS	12:30-13:20 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN NANA GKIOULOU
			09:30-10:25 <b>STRETCHING</b> STUDIO 2 THALEIA SPANOU	09:30-10:25 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 NIKI PETROULAKI	15:30-16:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU
			10:00-10:50 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS	10:00-10:50 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MINAS MALATOS	17:00-17:50 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS
			10:30-11:25 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 MARIOS SIMAS	10:30-11:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	18:00-18:55 <b>CROSS TRAINING</b> STUDIO 1 APOSTOLOS KOTOUFOS
			11:30-12:25 <b>CARDIO CHOREO MAX</b> STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS	10:30-11:25 <b>C.Y.B.A.</b> STUDIO 2 STEFANOS KOUZOUNIS	18:00-18:55 <b>DANCE IT UP</b> STUDIO 2 MENELAOS PAPAGEORGIOU
			11:30-12:25 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 TASOS LAZAROU	11:30-12:25 <b>STEP MAX</b> STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	
			17:00-17:55 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 MARIOS SIMAS	17:00-17:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 PETTY LALA	
			18:00-18:55 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	18:00-18:55 <b>INTERVAL-CIRCUIT</b> STUDIO 1 MARIOS SIMAS	<b>SUNDAY / ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
			18:00-18:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	18:00-18:55 <b>VINYASA YOGA</b> STUDIO 2 ION MAGKOS	11:00-11:50 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU
			19:00-19:55 <b>INTERVAL-CIRCUIT</b> STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOTIS	18:00-18:50 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	12:00-12:50 <b>FULL BODY</b> STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU
			19:00-19:55 <b>VINYASA YOGA</b> STUDIO 2 SPYROS TARIFAS	19:00-19:55 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 MARIOS SIMAS	<b>ΤΑ ΣΚΙΑΓΡΑΦΗΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΧΟΥΝ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΧΡΕΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΡΕΣΕΨΙΟΝ)</b>
			19:00-19:50 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MINAS MALATOS	19:10-20:00 <b>VELO INDOOR CYCLING (IQNITER)</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	
			20:00-20:55 <b>ZUMBA FITNESS</b> STUDIO 1 IRO TSAKIRI	20:00-20:55 <b>ZUMBA FITNESS</b> STUDIO 2 IRO TSAKIRI	<b>THE SHADED CLASSES HAVE AN EXTRA CHARGE (PLEASE INQUIRE WITH RECEPTION)</b>



**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

## 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. Ιδανικό για όλα τα επίπεδα ασκούμενων.

**ASHTANGA YOGA:** Ένα καθοδηγούμενο μάθημα με συνεχόμενη ροή. Οι θέσεις διαδέχονται η μία την άλλη με μέτρημα εστιασμένο στον συνδυασμό της αναπνοής και της κίνησης.Διδάσκεται η πρώτη σειρά της Ashtanga Yoga. Ιδανικό για όλα τα επίπεδα ασκούμενων.

**BRAZU!:** Μάθημα που συνδυάζει χορό με γυμναστική μαθαίνοντας μικρές, διασκεδαστικές και εύκολες χορογραφίες από διάφορους ρυθμούς όπως: samba, axe, lambada, forro, Brazilianzouk, arroxa, 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 λοιπόν 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 θεαματικά αποτελέσματα. Βελτιώνει σε μέγιστο βαθμό την μυϊκή ομάδα των γλουτών μέσα από πληθώρα ασκήσεων. Ιδανικό για όλα τα επίπεδα ασκούμενων.

**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.

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

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

**ORTHOSOMIA:** Προπόνηση με το βάρος του σώματος σε διαρκή ροή, με ειδικά διαμορφωμένη μουσική επένδυση. Επιτυγχάνει άριστη μυϊκή συναρμογή, τόνωση, ιδιοδεκτικότητα, ελαστικότητα και καρδιοαναπνευστική αντοχή.

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

**PUNCHING THE FAT:** Ολοσωματική αερόβια προπόνηση υψηλής έντασης. Περιλαμβάνει κινήσεις πολεμικών τεχνών, όπως λακτίσματα και χτυπήματα με τα χέρια σε μορφή χορογραφίας βασισμένη στη μουσική. Λόγω του κινητικού της μοτίβου η συγκεκριμένη προπόνηση έχει άμεσα αποτελέσματα στη μυική τόνωση, βελτίωση της ισορροπίας, της ευλιγισίας και του νευρομυϊκού συντονισμού (ιδιοδεκτικότητα). Επιπλέον, συμβάλλει στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας του ατόμου.

**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!

**STRETCHING:** Το κλειδί για μια υγιή - φυσική στάση του σώματος! Το πρόγραμμα ασχολείται αποκλειστικά με την ελαστικότητα (flexibility), τις διατάσεις (stretching) και την κινητοποίηση (mobility) και αποτελεί το πλέον απαραίτητο πρόγραμμα άσκησης για όλους!

**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. Η Dynamic Vinyasa Yoga είναι μια δυναμική μορφή ενεργητικής άσκησης που γραμμώνει και τόνώνει κάθε μμ του σώματος.

**ZUMBA:** Προερχόμενη από την ομώνυμη κολομβιανή λέξη που σημαίνει «γρήγορη κίνηση», η Zumba είναι μια συναρπαστική και αποτελεσματική μέθοδος για να κάψεις θερμίδες μέσω του χορού! Latin ρυθμοί και ζωντάνια σε ένα απόλυτα συναρπαστικό μάθημα!