



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
11:00—12:00 Blood, Sweat'n Tears Θάνος	10:00—11:00 Yoga Βασιλική	10:00—11:00 Loading...	11:00—12:00 Pilates Βασιλική	10:30—11:00 Hot Hips Θάνος 11:00-11:30 Six-Pack Attack! Θάνος
18:00—19:00 Loading...	18:00—18:30 Six-Pack Attack! Θάνος	17:30—18:00 Guns Γιάννης	18:00—19:00 Pilates Βασιλική	18:00—18:30 Six-Pack Attack! Θάνος
19:00-20:00 Loading...	18:30—19:00 Tabata Cardio Θάνος	18:00—18:30 Hot Hips Βασιλική	19:00—20:00 Body Strength Θωμάς	18:30—19:00 Guns Γιάννης
20:00—21:00 Pilates Βασιλική	19:00—20:00 Blood,sweat'n Tears Γιάννης	18:30—19:00 Six-Pack Attack! Βασιλική	20:00—21:00 Cross Training Θωμάς	19:00—19:30 Tabata Cardio Γιάννης
21:00—21:30 Six-Pack Attack! Γιάννης		19:00—20:00 Yoga Βασιλική		
		20:00—20:30 Hot Hips Θωμάς		
		20:30—21:00 Six-Pack Attack! Θωμάς		

Τα ομαδικά προγράμματα του **Top Gym** είναι τόσο ξεχωριστά, όσο ξεχωριστές είναι και οι ανάγκες του σώματος σου. Οι γυμναστές που τα διδάσκουν έχουν επιλεχθεί για την ιδιαίτερη ικανότητά τους να σε γυμνάζουν στην αίθουσα με απόλυτη ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. Θα σε βοηθήσουν να βελτιώσεις τον τρόπο που γυμνάζεσαι αλλά και το πώς είναι το σώμα σου στον καθρέφτη!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΩΣΗΣ

Cardio Aerobic Νιώσε τον παλμό της μουσικής, την ένταση των κινήσεων και απόλαυσε ένα πρόγραμμα αφιερωμένο στους λάτρεις της **χορογραφίας**. Βελτιώστε την αντοχή σου και κάνε την καρδιά σου πιο δυνατή!

Tabata Cardio Κάψτε λίπος πιο γρήγορα με διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης. **Ανεβάστε το μεταβολισμό** σας και κάψτε **εννέα φορές περισσότερο λίπος** από τις παραδοσιακές μεθόδους προπόνησης. Ένα πρόγραμμα - πρόκληση, που θα σας... αλλάξει!

Cross Training : «Διασταυρωμένη» κυκλική προπόνηση, που συνδυάζει **αερόβιες** και **αναερόβιες** ασκήσεις σε κυκλική σειρά με ελεγχόμενα και προκαθορισμένα διαλλείματα. Αποτέλεσμα; **Αύξηση του μεταβολικού ρυθμού** και **καύση λίπους!** Απευθύνεται σε αρχάριους, αλλά και σε πιο έμπειρους αθλούμενους. Δοκιμάστε το!

ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Blood, Sweat'n Tears Αίμα, δάκρια και ιδρώτας, στο **απόλυτο πρόγραμμα** ενδυνάμωσης με βάρη. Εκτίναξε τον μεταβολισμό σου στα ύψη, νιώσε τους μύες σου να γεμίζουν αίμα και το σώμα σου να στάζει ιδρώτα. Αυτή η προπόνηση θα σε φτάσει **στα άκρα... ή σε δάκρια!**

Body Strength Ενδυνάμωσε, **τόνωσε, γράμμωσε** τους μύες του κορμιού σου, και παράλληλα βελτίωσε την φυσική σου κατάσταση, χρησιμοποιώντας ελαφριά έως μέτρια βάρη σε συνδυασμό με **πολλές... πολλές επαναλήψεις**.

Hot Hips Κάψιμο είναι αυτό που θα νιώθεις, όταν ο γυμναστής σου θα σου ζητήσει να κάνεις και άλλες επαναλήψεις! Πρόγραμμα - πρόκληση για τους **γλουτούς**, τους **προσαγωγούς** και τους **απαγωγούς** σου, που εγγυημένα θα σου κάνει... **καυτά πόδια**

Guns For Arms Κάνε σε 30 λεπτά τα χέρια σου **δυνατά σαν όπλα!**

Six-Pack Attack! Χρειάζεται να πούμε περισσότερα? Το πρόγραμμα που θα σου δημιουργήσει **καλοσηματισμένους κοιλιακούς** δυνατούς ραχιαίους και **επίπεδη κοιλιά**. Απλά μην το χάσετε!

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Pilates Σύστημα άσκησης που εφάρμοσε ο Joseph Pilates, με απώτερο σκοπό την **ορθή στάση** του σώματος και την ενδυνάμωση του. Ενεργοποιεί εσωτερικά όργανα, με αποτέλεσμα να διορθώνει λάθος θέση και δυσλειτουργία μυών και οστών. Ξεκινήστε το και βελτιώστε σημαντικά το σώμα και την **ποιότητα της ζωής** σας!

Yoga Συγχρονισμένη κίνηση με την αναπνοή, που συνδέει στάσεις μαζί με μία δυναμική πράξη. Γνωρίστε καλύτερα τον **εσωτερικό σας εαυτό** αλλά και το σώμα σας. Πρόγραμμα για να χτίσετε δύναμη, **ευλυγισία** και **συγκέντρωση!**

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ

1. Παρακαλούμε ενημερώστε τον γυμναστή σας πριν ξεκινήσετε αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας.
2. Η αίθουσα κλείνει 10 λεπτά μετά την αρχή του προγράμματος. Παρακαλούμε μην ζητάτε να είστε η εξαίρεση.
3. Παρακαλούμε, μείνετε στο πίσω μέρος της αίθουσας εάν έρθετε καθυστερημένοι ή αν δεν μπορείτε να ακολουθήσετε το πρόγραμμα.
4. Παρακαλούμε, αν αποχωρίστε νωρίτερα από την αίθουσα κάντε το όσο πιο ήσυχα μπορείτε.
5. Παρακαλώ για κάθε απορία σας απευθυνθείτε στον γυμναστή σας.
6. Παρακαλούμε αν χρειαστεί να φέρετε στην αίθουσα το κινητό σας, ρυθμίστε το στο αθόρυβο.

ομαδικά προγράμματα group classes



more than just a gym