



Δευτέρα

11:00—12:00
Blood, Sweat'n Tears
Θάνος

18:00—19:00
Blood,sweat'n Tears
Φώτης

19:00-20:00
Cardio Aerobic
Γιώργος

20:00—21:00
Pilates
Βασιλική

21:00—21:30
Six-Pack Attack!
Γιάννης

Τρίτη

10:00—11:00
Yoga
Βασιλική

18:00—18:30
Six-Pack Attack!
Θάνος

18:30—19:00
Tabata Cardio
Θάνος

19:00—20:00
Blood,sweat'n Tears
Γιάννης

Τετάρτη

10:00—10:30
Hot Hips
Γιώργος

10:30-11:00
Six-Pack Attack!
Γιώργος

17:30—18:00
Guns
Γιάννης

18:00—18:30
Hot Hips
Βασιλική

18:30—19:00
Six-Pack Attack!
Βασιλική

19:00—20:00
Yoga
Βασιλική

20:00—20:30
Hot Hips
Θωμάς

20:30—21:00
Six-Pack Attack!
Θωμάς

Πέμπτη

11:00—12:00
Pilates
Βασιλική

18:00—19:00
Pilates
Βασιλική

19:00—20:00
Body Strength
Θωμάς

20:00—21:00
Cross Training
Θωμάς

Παρασκευή

10:30—11:00
Hot Hips
Θάνος

11:00-11:30
Six-Pack Attack!
Θάνος

18:00—18:30
Six-Pack Attack!
Θάνος

18:30—19:00
Guns
Γιάννης

19:00—19:30
Tabata Cardio
Γιάννης

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