













GROUP FITNESS PROGRAM

APRIL 2018 (ανά 16/4/2018)

MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ	TUESDAY / ΤΡΙΤΗ	WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ	THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ	FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	SATURDAY / ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00-10:00  Core Concept STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	09:00-10:00 C.Y.B.A. STUDIO 1 STEFANOS KOUZOUNIS	09:00-10:00 CARDIO CHOREO STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	09:00-10:00 AERO FIGHT STUDIO 1 DIONYSIS DRAKOPOULOS	09:00-10:00 ABS / LEGS STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS	10:00-11:00 AQUA AEROBICS POWER POOL ANTHI VOULGARI
09:40-10:00 STRETCH & FLEX FITNESS FITNESS TEAM	09:40-10:00 PILATES REFORMER MINI-GROUP PILATES PILATES TEAM	09:40-10:00 BOOT CAMP FITNESS FITNESS TEAM	09:40-10:00 PILATES REFORMER MINI-GROUP PILATES PILATES TEAM	09:40-10:00 BOOT CAMP FITNESS FITNESS TEAM	10:30-12:00 DANCE STYLE MAX STUDIO 1 LAMPROS PIPERIS
10:00-11:00  Cardio Concept STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	09:40-10:00 SUSPENSION TRAINING FITNESS FITNESS TEAM	10:00-11:00 INTERVAL CIRCUIT V STUDIO ILIAS ASIMAKOPOULOS	09:40-10:00 BRAZILIAN BUTT FITNESS FITNESS TEAM	10:00-11:00 CARDIO CHOREO STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS	11:00-12:00 SPIN POWER METABOLIC BOOST SPIN NANA GKILOULOU
11:00-12:00 AQUA FITNESS POOL INA DOSI	10:00-11:00 AQUA FITNESS POOL CASSIE TSOUMA	10:00-11:20 YOGA FLOW (80') STUDIO 1 NIKI PETROULAKI	10:00-11:00 C.Y.B.A. STUDIO 1 STEFANOS KOUZOUNIS	10:00-11:15 VINYASA YOGA STUDIO 2 IONAS MAGKOS	12:00-13:30 ATHLETE'S PERFORMANCE STUDIO 1 ARIS NERSESIADIS
11:00-12:00 PILATES MAT STUDIO 1 ELENI SOFIANOPOULOU	10:00-11:00  ZUMBA STUDIO 2 IRO TSAKIRI	11:00-12:00 AQUA PILATES POOL INA DOSI	10:00-11:00 AQUA FITNESS POOL CASSIE TSOUMA	11:00-12:00 PILATES MAT STUDIO 1 EVA DRAKOU	13:40-14:00 BRAZILIAN BUTT FITNESS FITNESS TEAM
12:00-12:20 BRAZILIAN BUTT FITNESS FITNESS TEAM	10:00-11:00 FULL BODY STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	11:00-12:00 PILATES REFORMER MINI-GROUP PILATES PILATES TEAM	11:00-12:00 ZONE FUNCTIONAL TRAINING V STUDIO APOSTOLOS KOTOUFOS	11:00-12:00 AQUA DANCE POOL INA DOSI	17:00-18:00  Cross Training Concept STUDIO 1 APOSTOLOS KOTOUFOS
12:00-13:00 PILATES REFORMER MINI-GROUP PILATES PILATES TEAM	11:00-12:00 AQUA FITNESS POOL ELENI THEOCHARI	11:30-12:30 PILATES MAT STUDIO 1 ELENI SOFIANOPOULOU	11:00-12:00 PILATES REFORMER MINI-GROUP PILATES PILATES TEAM	11:00-12:00 SPIN POWER STRENGTH SPIN TASOS ZACHAROPOULOS	18:10-19:10 SPIN POWER INTERVAL SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS
15:30-15:50 ABS SOLUTION FITNESS FITNESS TEAM	11:00-12:00 SPIN POWER FAT BURN SPIN NANA GKILOULOU	12:00-12:20 STRETCH & FLEX FITNESS FITNESS TEAM	11:00-12:00 AQUA FITNESS POOL ELENI THEOCHARI	12:00-12:20 ABS SOLUTION FITNESS FITNESS TEAM	18:40-19:00 ABS SOLUTION FITNESS FITNESS TEAM
16:00-17:00 ATHLETE'S PERFORMANCE STUDIO 1 ARIS NERSESIADIS	11:00-12:00 VINYASA YOGA STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS	15:30-15:50 BRAZILIAN BUTT FITNESS FITNESS TEAM	11:00-12:00  ZUMBA STUDIO 1 IRO TSAKIRI	13:00-14:00 PILATES REFORMER MINI-GROUP PILATES PILATES TEAM	
17:00-18:00 BUTT UP STUDIO 1 MARIOS SIMAS	12:00-12:20 ABS SOLUTION FITNESS FITNESS TEAM	16:00-17:00 ATHLETE'S PERFORMANCE STUDIO 1 ARIS NERSESIADIS	11:00-12:00 SPIN POWER INTERVAL SPIN TASOS ZACHAROPOULOS	15:30-15:50 SUSPENSION TRAINING FITNESS FITNESS TEAM	
17:00-18:00 TRAMPOLINE V STUDIO PANOS PANTIOS	15:30-15:50 BOOT CAMP FITNESS FITNESS TEAM	17:00-18:00 BUTT OF COURSE STUDIO 1 PANOS PANTIOS	12:00-12:20 SUSPENSION TRAINING FITNESS FITNESS TEAM	16:00-17:00 ATHLETE'S PERFORMANCE STUDIO 1 ARIS NERSESIADIS	
17:00-18:00 PILATES REFORMER MINI-GROUP PILATES PILATES TEAM	16:00-17:00 ABS / LEGS STUDIO 1 ELENI PAPADOPOULOU	17:00-18:00 PILATES REFORMER MINI-GROUP PILATES PILATES TEAM	15:30-15:50 STRETCH & FLEX FITNESS FITNESS TEAM	17:00-18:00  Total Body Concept STUDIO 1 THEMIS KITSOS	ΤΑ ΣΧΙΣΤΑΓΡΑΦΗΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΧΟΥΝ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΧΡΕΩΣΗ (ΠΑΗΡΟΦΟΡΕΙΣ ΣΤΗ ΡΕΖΕΡΒΙΟΝ)
18:00-19:00 SOUL SPIN BIKE SPIN DIONYSIS DRAKOPOULOS	17:00-18:00 PILATES MAT STUDIO 1 ELENI PAPADOPOULOU	18:00-19:00  Cross Training Concept STUDIO 1 APOSTOLOS KOTOUFOS	16:00-17:00 ABS / LEGS STUDIO 1 ELENI PAPADOPOULOU	17:45-18:45 ZONE FUNCTIONAL TRAINING V STUDIO APOSTOLOS KOTOUFOS	
18:00-19:00 PILATES REFORMER MINI-GROUP PILATES PILATES TEAM	18:00-19:00 STEP CHOREO STUDIO 1 GIORGOS TROBETAS	18:00-19:00 LATIN DANCE (ADVANCED) STUDIO 2 CHRISTOS BAKOPOULOS	17:00-18:00 PILATES MAT STUDIO 1 ELENI PAPADOPOULOU	18:00-19:00 BUTT UP STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS	THE SHADED CLASSES HAVE AN EXTRA CHARGE (PLEASE INQUIRE WITH RECEPTION)
18:00-19:10 VINYASA YOGA STUDIO 2 VICKY PAPADOPOULOU	18:00-19:00 PILATES REFORMER MINI-GROUP PILATES PILATES TEAM	18:00-19:00 PILATES REFORMER MINI-GROUP PILATES PILATES TEAM	17:00-18:00 TRAMPOLINE V STUDIO PANOS PANTIOS	18:00-19:00 SPIN POWER INTERVAL SPIN NANA GKILOULOU	
18:40-19:00 BOOT CAMP FITNESS FITNESS TEAM	18:00-19:00 SPIN POWER FAT BURN SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS	18:40-19:00 SUSPENSION TRAINING FITNESS FITNESS TEAM	18:00-19:00 AERO DANCE STUDIO 1 LAMPROS PIPERIS	18:40-19:00 BRAZILIAN BUTT FITNESS FITNESS TEAM	
19:00-20:00 FULL BODY STUDIO 1 GIORGOS KEFALAS	18:40-19:00 STRETCH & FLEX FITNESS FITNESS TEAM	19:00-20:00  ZUMBA STUDIO 1 IRO TSAKIRI	18:00-19:00 SPIN POWER METABOLIC BOOST SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS	19:00-20:00 VINYASA YOGA STUDIO 1 SPYROS TARIFAS	
19:00-20:00 SOUL SPIN BIKE SPIN DIONYSIS DRAKOPOULOS	19:00-20:00 FULL BODY STUDIO 1 STAVROS KRITIDIS	19:00-20:00 ABS / LEGS V STUDIO GIORGOS KEFALAS	18:00-19:00 PILATES REFORMER MINI-GROUP PILATES PILATES TEAM	19:00-20:00 CARDIO CHOREO STUDIO 2 GIORGOS TROBETAS	
19:00-20:00 ZONE FUNCTIONAL TRAINING V STUDIO GIORGOS TROBETAS	19:00-20:00 SPIN POWER HIGHTENSITY SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS	19:00-20:00 SALSA/BACHATA (ADVANCED) STUDIO 2 CHRISTOS BAKOPOULOS	18:40-19:00 ABS SOLUTION FITNESS FITNESS TEAM	19:00-20:00 SPIN POWER METABOLIC BOOST SPIN NANA GKILOULOU	GROUP FITNESS MANAGER: GEORGE XIROS VARI SPORTS CLUB
19:30-20:30 AQUA AEROBICS POWER POOL ELENI THEOCHARI	19:00-20:00 ZONE FUNCTIONAL TRAINING V STUDIO ARGYRIS GEORGIOULIS	19:10-20:10 SPIN POWER F.I.T. SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS	19:00-20:00 ABS / LEGS STUDIO 1 STAVROS KRITIDIS	19:00-20:00 ZONE FUNCTIONAL TRAINING V STUDIO DIONYSIS DRAKOPOULOS	ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΒΑΡΗΣ 90 ΒΑΡΗ 16672 ΑΘΗΝΑ 210.8990048 WWW.VARISPORTSCLUB.COM
19:40-20:30 SUSPENSION TRAINING FITNESS FITNESS TEAM	19:30-20:30 AQUA FITNESS POOL ANTHI VOULGARI	19:30-20:20 AQUA AEROBICS POWER POOL ELENI THEOCHARI	19:00-20:00 SPIN POWER INTEGRATED SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS	19:30-20:30 AQUA PILATES POOL ELENI THEOCHARI	
20:00-21:00 DANCE STYLE STUDIO 1 LAMPROS PIPERIS	19:40-20:00 BRAZILIAN BUTT FITNESS FITNESS TEAM	19:40-20:00 ABS SOLUTION FITNESS FITNESS TEAM	19:00-20:00  Brazil STUDIO 2 THIAGO SILVA	19:40-20:00 STRETCH & FLEX FITNESS FITNESS TEAM	
20:00-21:00  Pilates Concept STUDIO 2 NIKOS STAVROPOULOS	20:00-21:30 VINYASA YOGA (90') STUDIO 1 SPYROS TARIFAS	20:00-21:00 ARGENTINIAN TANGO (ADV) STUDIO 2 CHRISTOS BAKOPOULOS	19:00-20:00 FIGHTBACK (SELF DEFENSE) V STUDIO DIMITRIS KYPRIOTIS	20:00-21:00 C.Y.B.A. STUDIO 1 STEFANOS KOUZOUNIS	CLUB HOURS: ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 07:00 - 00:00
20:00-21:00 SPIN POWER INTERVAL SPIN NIKOS VROUZAS	20:15-21:15 ZONE FUNCTIONAL TRAINING V STUDIO APOSTOLOS KOTOUFOS	20:00-21:00  Total Body Concept STUDIO 1 IRO TSAKIRI	19:00-20:00 PILATES REFORMER MINI-GROUP PILATES PILATES TEAM	20:00-21:00  ZUMBA STUDIO 2 IRO TSAKIRI	ΣΑΒΒΑΤΟ: 09:00 - 20:00 ΚΥΡΙΑΚΗ: 10:00 - 18:00
21:00-22:00 FULL BODY STUDIO 1 LAMPROS PIPERIS		20:00-21:00 PILATES MAT V STUDIO NIKOS STAVROPOULOS	19:30-20:30 AQUA FITNESS POOL ANTHI VOULGARI		
		20:10-21:10 SPIN POWER INTERVAL SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS	19:40-20:00 BOOT CAMP FITNESS FITNESS TEAM		
		21:00-22:20 YOGA FLOW (80') STUDIO 1 NIKI PETROULAKI	20:00-21:00 PILATES MAT STUDIO 2 EVA DRAKOU		
			20:00-21:00 INTERVAL CIRCUIT STUDIO 1 MARIOS SIMAS		
			20:00-21:00 ZONE FUNCTIONAL TRAINING V STUDIO KATERINA SOTIROPOULOU		

ABS / LEGS: Το πλέον ενδεδειγμένο πρόγραμμα για ασκούμενους που στοχεύουν στην άμεση βελτίωση των γλουταίων, των μηρών, των κοιλιακών και των ραχιαίων. Το πιο δημοφιλές ομαδικό πρόγραμμα, με την υπογραφή των κορυφαίων γυμναστών του Vari Sports Club.

ABS SOLUTION: Πρόγραμμα κοιλιακών με επιλογή πολλών διαφορετικών ασκήσεων για δυνατούς και γραμμικούς κοιλιακούς.

AERO FIGHT: Το απόλυτο πρόγραμμα υψηλής έντασης που συνδυάζει τις κινήσεις από μαχητικές τέχνες και την έντονη καρδιοαναπνευστική άσκηση. Γίνε και εσύ μαχητής - Κάψε εκατοντάδες θερμίδες - Τόνωσε τη διάθεση και την αυτοπεποίθησή σου!

AQUA AEROBICS POWER: Αερόβια άσκηση στο νερό με σκοπό την ανάπτυξη της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας και αντοχής. Ιδανική εκγύμναση για αποφυγή επιβαρύνσεων.

AQUA FITNESS: Ασκήσεις στο νερό με ειδικό εξοπλισμό που βοηθούν στην ενδυνάμωση των μυών του σώματος. Η άσκηση στο νερό είναι ιδανική για να γυμνάσουμε το μυϊκό μας σύστημα με ασφάλεια.

AQUA PILATES: Η μέθοδος Pilates με ειδικά ασκησιολόγιο προσαρμοσμένο στο νερό για ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος με έμφαση στους κοιλιακούς και ραχιαίους αλλά και στη θέση του σώματος.

AQUA ZUMBA: Χορός στο νερό! Με ασκησιολόγιο που στηρίζεται σε χορευτικούς ρυθμούς κυρίως λάτιν για ανάπτυξη καρδιοαναπνευστικής ικανότητας και αντοχής με πολύ διασκέδαση!

ATHLETE'S PERFORMANCE: Αθλητικό πρόγραμμα άσκησης για όλο το σώμα. Γυμναστείτε ολοκληρωμένα και αποτελεσματικά, χρησιμοποιώντας εναλλακτικά τον εξοπλισμό της αθλοσφαιρας και το βάρος του σώματος σας, συνδυάζοντας μοναδικά τη μιλκή ενδυνάμωση με την καρδιοαναπνευστική άσκηση. Ιδανικό για όλους όσους αγαπούν την πραγματική προπόνηση!

BODY STRENGTH: Πρόγραμμα ολοκληρωμένης εκγύμνασης του σώματος με τον βασικό εξοπλισμό (μπάρες, βαράκια, λάστιχα). Ιδανικό για αρχάριους ασκούμενους, ιδιαίτερα αποτελεσματικό, με προσαρμογές, για προχωρημένους ασκούμενους.

BOOT CAMP: Πρόγραμμα απαιτητικών ασκήσεων για εσάς που θέλετε να προχωρήσετε στο επόμενο προπονητικό επίπεδο. Θα βελτιώσετε την φυσική σας κατάσταση, την αντοχή, την δύναμη και την λειτουργία του μεταβολισμού σας.

BRAZILIAN BUTT: Πρόγραμμα εστιασμένο στην εκγύμναση και ενδυνάμωση των γλουτών. Συνδυασμός ασκήσεων για ονειρεμένους γλουτούς!

BRAZUI: Μάθημα που συνδυάζει χορό με γυμναστική μαθαίνοντας μικρές, διασκεδαστικές και εύκολες χορογραφίες από διάφορους ρυθμούς όπως: samba, axe, lapaçada, forro, Brazilianzouk, atouka, lachachata, salsa, merengue, zinga, bachata, hip-hop, reggaeton, dancehall, brazilian funk, reggaeton, swing, baião, country... Στόχος είναι η μείωση του συσσωρευμένου λίπους, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και το κινητικό συντονισμό προσφέροντας παράλληλα χαρά, ενέργεια και απομάκρυνση του καθημερινού άγχους.

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 απλοία θερμίδων και την αύξηση των επιπέδων ευεξίας!

CARDIO CONCEPT: Βασικά βήματα και συνδυασμοί σε υπέργους χορογραφίες που σαν στόχο έχουν την αύξηση των καρδιακών παλμών, του μεταβολισμού και της θετικής ενέργειας. **Τύπος Άσκησης:** Αερόβια Δημοιουργική Χορογραφία **Ένταση:** Υψηλή **Θερμίδες:** 730 **Αποτελέσματα:** Κάψιμο θερμίδων - λίπους, ευεξία, ψυχική αντάση.

CORE CONCEPT: Χωρισμένο σε δύο ενότητες, γυμνάζει με μεγάλη ένταση κοιλιακούς στο πρώτο μισό και πόδια στο υπόλοιπο πρόγραμμα. Επιτυγχάνει άμεση βελτίωση στους σταθεροποιητές μύες του σώματος και τα πόδια. **Τύπος Άσκησης:** Μιλκή Ενδυνάμωση Κοιλιακών - Ποδιών **Ένταση:** Υψηλή **Θερμίδες:** 380 **Αποτελέσματα:** Μικρός σχηματισμός ποδιών - κοιλιακών, ενδυνάμωση πυρήνια του σώματος.

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

CROSS TRAINING CONCEPT: Κυκλική διαλειμματική προπόνηση πολύ υψηλής έντασης για πραγματικά γυμνασμένους ασκούμενους. Μεγάλη αύξηση του μεταβολισμού, καύση λίπους και μιλκή τόνωση, τα άμεσα αποτελεσμάτ της. Μάθε τα όρια σου και ξεπέρασέ τα. **Τύπος Άσκησης:** Αερόβια - Αντοχής **Ένταση:** Υψηλή **Θερμίδες:** 730 **Αποτελέσματα:** Κάψιμο θερμίδων - λίπους, μιλκή ενδυνάμωση, βελτίωση δύναμης - αντοχής.

DANS CONCEPT: Μάθε να χορεύεις στους ρυθμούς της House μουσικής καίγοντας θερμίδες.Take your chance to Dance. **Τύπος Άσκησης:** Αερόβια Δημοιουργική Χορογραφία **Ένταση:** Υψηλή **Θερμίδες:** 730 **Αποτελέσματα:** Κάψιμο θερμίδων - λίπους, εισαγωγή στις έννοιες του χορού, ευεξία, ψυχική αντάση.

FITBALLS: Πρόγραμμα ολοκληρωμένης προπόνησης με Fitballs, για τον κορμό και τα άνω άκρα. Δίνεται έμφαση στην σταθεροποίηση του πυρήνια του σώματος και την ιδιοδεκτικότητα. Προτείνεται ανεπιφύλακτα σε όλους και ίδιους σε ασκούμενους που ταλαιπωρούνται από χρόνιες παθήσεις στην σπονδυλική στήλη.

FULL BODY: Πρόγραμμα μιλκής ενδυνάμωσης για ολόκληρο το σώμα με τη χρήση μπάρες-αλτήρων και του βάρους του σώματος. Σύμφυξη, αντοχή, βελτίωση φυσικής κατάστασης και έντονες μετακαώσεις (Fat Burning) τα άμεσα αποτελέσματα του. Ιδανικό για όλα τα επίπεδα ασκούμενων.

CLASS DESCRIPTIONS

HATHA YOGA: Ολοκληρωμένο σύστημα εκγύμνασης, 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 αποσυμπίπτει το σώμα, τόνώνει το νευρικό σύστημα και ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος. Ιδανικό για μέλη με μυοσκελετικά προβλήματα και έντονη καθημερινότητα.

KICK BOXING: Πρόκειται για τα πρώτα στάδια γνωριμίας με το εξειδικευμένο Fight Club. Η προπόνηση περιλαμβάνει κινήσεις από σύγχρονες και παραδοσιακές πολεμικές τέχνες όπου μέσα από μια άσκηση μεγάλης έντασης, επιτυγχάνουμε εκτόνωση και πνευματική διαύγεια. Δοκιμάστε το και σίγουρα θα σας συναρπάσει!

LATIN XPOE: Μάθετε να χορεύετε όλα τα είδη latin και αφεθείτε στη μαγεία της πιο ερωτικής μουσικής! Νιώστε το πάθος και την ένταση που μόνο η latin μουσική μπορεί να προσφέρει, ιδρώστε και εκουωθείτε στο μέγιστο βαθμό. Απευθύνεται σε αρχάριους και προχωρημένους.

PILATES CONCEPT: Το απόλυτο μάθημα ευθυγράμμισης, ενδυνάμωσης én τω βάθει και αποκατάστασης τραυματισμών. Εξειδικευμένη προπόνηση με τη χρήση στρώματος mat και small apparatus. **Τύπος Άσκησης:** Εναλλακτική **Ένταση:** Χαμηλή **Θερμίδες:** 390

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 δασκαλους Pilates, αναδεικνύοντας την προπονητική σκέψη που αλλάξε τα δεδομένα στον χώρο του Fitness!!!

POWER CYCLING CONCEPT: Το απόλυτο ομαδικό πρόγραμμα καρδιοαναπνευστικής άσκησης με τη χρήση ειδικών ποδηλάτων εσωτερικού χώρου. Υψηλή ένταση, δυνατή μουσική και μοναδικές διαδρομές με τη καθοδήγηση εξειδικευμένων instructors. **Τύπος Άσκησης:** Καρδιοαναπνευστική **Ένταση:** Υψηλή **Θερμίδες:** 730 **Αποτελέσματα:** Κάψιμο θερμίδων - λίπους, βελτίωση αντοχής, ενδυνάμωση ποδιών - πυρήνια του σώματος.

SPIN POWER FAT BURN: Εκπαιδεύει το σώμα να είναι αποδοτικότερο στο μεταβολισμό του λίπους, επιτυγχάνοντας τη διατήρηση μείρους έντασης καρδιακών παλμών σε εκτεταμένες περιόδους. Οι ασκούμενοι παραμένουν στα όρια των καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια του άσκησης αυξάνοντας την αποδοτικότητα, βελτιώνοντας ταυτόχρονα τη δύναμη των ισχίων. Η αυξανόμενη αεραβική ικανότητα βοηθά τον ασκούμενο να διατηρήσει έναν σταθερό ρυθμό και να αντισταθεί στην κόπωση. Κατά την διάρκεια του μαθήματος έχουμε εύρος καρδιακών παλμών από 65% έως 75% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.Η διάρκεια του είναι 50 λεπτά.Περιλαμβάνει προθέρμανση, κυρίως μέρος και αποθεραπεία με διατάσεις.

SPIN POWER HIGHTENSITY: Συνδυάζει Power endurance και το Power interval. Στο πρώτο μέρος του μαθήματος (power endurance) δίνουμε έμφαση στην εύρεση ενός ποσοστού καρδιακών παλμών που μπορεί να διατηρηθεί για αρκετή ώρα. Έχουμε εύρος καρδιακών παλμών από 65% έως 75% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Στο δεύτερο μέρος του μαθήματος (power interval) δίνουμε έμφαση στην γρήγορη εναλλαγή των καρδιακών παλμών κατά την διάρκεια του μαθήματος μας γι'αυτό και έχουμε πολλές διακυμάνσεις στο εύρος των καρδιακών παλμών αφού ανεβοκατεβίνουν συχνά. Κατά την διάρκεια του μαθήματος έχουμε εύρος καρδιακών παλμών από 65% έως 92% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.

SPIN POWER INTERVAL (60-110RPM 65%-92%): Στο Power Interval@ δίνετε έμφαση στην ταχύτητα, τον ρυθμό και τον συγχρονισμό. Η δυνατοτητα των ασκούμενων στην γρήγορη αποκατάσταση των καρδιακών παλμών κατά την διάρκεια του power interval είναι ο βασικός στόχος, αφού το εύρος των καρδιακών παλμών είναι ιδιαίτερα αυξημένο και κυμαίνεται από 65% έως 92% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Το όφελος από αυτή τη διαλειμματική προπόνηση είναι η αύξηση του μετά- καρδιαγγειακού μεταβολισμού.Η διάρκεια του είναι 50 λεπτά.Περιλαμβάνει προθέρμανση, κυρίως μέρος και αποθεραπεία με διατάσεις.

SPIN POWER FITR (60-110RPM 65%-92%): Στο μάθημα power FIT συνδυάζουμε τα οφέλη της διαλειμματικής προπόνησης (Power Interval) και της προπονησης σταθερού ρυθμού (Power Fat Burn).Στο πρώτο 20' του κύριου μέρους εξεταλούμε τα αποτεύματα του μυϊκού γλυκογόνου με Aerobic - Anaerobic Intervals και στο δεύτερο 20' προχωρούμε σε αποδόμηση του λίπους με προπόνηση σταθερού ρυθμού υπομείγστης έντασης.

SPIN POWER METABOLIC BOOST: Στο μάθημα Metabolic boost δίνουμε έμφαση στην ενδυνάμωση των ποδιών αλλά και την ταχύτητα. Εκτός από την δυνατοτητα των ασκούμενων να επαναφέρουν γρήγορα τους καρδιακούς παλμούς σε φυσιολογικά επίπεδα αλλά και τον καρδιαγγειακό μεταβολισμό(οφέλη από το power interval), επιμυελολύμαστε και από την προπόνηση δύναμης κατα την οποία δυναμώνουμε σώμα και πνεύμα. Η αλληλοχρήια των προγραμμάτων που συνθέτουν το metabolic boost δεν είναι τυχαία. Προηγείται το μάθημα ενδυνάμωσης ώστε να επιτευχθεί η τόνωση των ποδιών προκειμένου να αποκομίσουμε τη μέγιστη δυνατή βελτίωση του μεταβολικού ρυθμού στο δευτερο μέρος του προγράμματος αλλά και μετά το τέλος αυτού.

SPIN POWER R.I.P.: Στο μάθημα Power R.I.P. (Resistance Interval Pace) στόχος του μαθήματος είναι η αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής (περιλαμβάνει αερόβια άσκηση και στα όρια της αναερόβιας άσκησης), της μιλκής ισχύος και της αντοχής μας στο γαλακτικό οξύ (παρατεταμένο έργο στα όρια του αναερόβιου καθοστερώντας την δημιουργία γαλακτικού οξέος στα κάτω άκρα). Η ένταση του μαθήματος είναι μέτρια προς υψηλή.Οι καρδιακοί παλμοί βρίσκονται από 70%-85%

STEP MAX: Για τους λάτρεις της προχωρημένης χορογραφίας το Step Max αποτελεί μονόδρομο! Μοναδικό συνδυασμό πάνω-κάτω και γύρω από το Step υπό τους ήχους της House-Pop μουσικής. Your Challenge! Our Mission!!

STRETCH & FLEX: Πρόγραμμα διατάσεων για όλο το σώμα. Αποκτήστε ευλιγσία και ελαστικότητα, απελευθερώστε μπλοκαρίσματα του σώματός σας και βελτιώστε την καθημερινότητά σας. Συνδυάζει το με την προπόνησή σας ως αποθεραπεία και αποφυγέ τους τραυματισμούς.

SUSPENSION TRAINING: Λειτουργική προπόνηση με ιμάντες η οποία βασίζεται σε ασκήσεις χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος. Θα βελτιώσετε δύναμη, αντοχή, ισορροπία, ευλιγσία και θα δείτε το σώμα σας να αλλάζει σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Απλά αποτελεσματικό!

TOTAL BODY CONCEPT: Το απόλυτο μάθημα μιλκής ενδυνάμωσης για ολόκληρο το σώμα με τη χρήση μπαρών, αλτήρων, ελαστικών αντιστάσεων και το βάρος του σώματος. Επιτυγχάνει αύξηση αερόβιας ικανότητας και ουσιαστική μιλκή ενδυνάμωση. **Τύπος Άσκησης:** Μιλκή Ενδυνάμωση **Ένταση:** Υψηλή **Θερμίδες:** 510 **Αποτελέσματα:** Μιλκή ενδυνάμωση ολόκληρου του σώματος, βελτίωση μιλκής συναρμογής.

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 γυμνάνει και τόνώνει κάθε μμ του σώματος.

YOGA FLOW: Δυναμικό Yoga Workout με γρήγορες εναλλαγές ασκήσεων σε ροή (Asanas). Στόχος του προγράμματος η αποτοξίνωση του σώματος και ηρεμία του νου. Ιδανικό για μέλη με μυοσκελετικά προβλήματα και έντονη καθημερινότητα.

ZONE FUNCTIONAL TRAINING BY THE CONCEPT: Ζήστε την εμπειρία της λειτουργικής κυκλικής προπόνησης που πραγματοποιείται στο νέο, ειδικά διαμορφωμένο χώρο του Vari Sports Club, 240 τ.μ. Το πρόγραμμα διαμορφώνεται σε 7 σταθμούς, διαρκεί 70 λεπτά και περιλαμβάνει 2-4 ασκούμενους ανά σταθμό, κάτω από την αυστηρή παρακολούθηση και καθοδήγηση προπονητών. Απώκτισε τέλεια φυσική κατάσταση, σώμα αθλητικό, δύναμη, αντοχή και ταχύτητα μέσα από μια σειρά επισκευές στο Functional Training Zone! Ανακάλυψε τα όρια σου και ξεπέρασε τα, ανέβασε την διάθεση και την ενέργεια σου στα ύψη συμμετέχοντας στο πιο Αθλητικό πρόγραμμα που παρουσιάστηκε ποτέ!

ZUMBA: 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!