

# GROUP FITNESS PROGRAM

## AUGUST 2017 (ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟ 21/8-25/8)

MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ	TUESDAY / ΤΡΙΤΗ	WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ	THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ	FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00-10:00 <b>Core Concept</b> STUDIO 1 NANA GKIOULOU	09:00-10:00 <b>Total Body Concept</b> STUDIO 1 TIMOTHEOS SKOUTELIS	09:00-10:00 <b>Cross Training Concept</b> STUDIO 1 THEMIS KITSOS	09:00-10:00 <b>ATHLETE'S PERFORMANCE</b> STUDIO 1 ARIS NERSESIADIS	09:00-10:00 <b>Core Concept</b> STUDIO 1 THEMIS KITSOS
09:40-10:00 <b>STRETCH &amp; FLEX</b> FITNESS FITNESS TEAM	09:40-10:00 <b>SUSPENSION TRAINING</b> FITNESS FITNESS TEAM	09:40-10:00 <b>BOOT CAMP</b> FITNESS FITNESS TEAM	09:40-10:00 <b>BRAZILIAN BUTT</b> FITNESS FITNESS TEAM	09:40-10:00 <b>BOOT CAMP</b> FITNESS FITNESS TEAM
12:00-12:20 <b>BRAZILIAN BUTT</b> FITNESS FITNESS TEAM	12:00-12:20 <b>ABS SOLUTION</b> FITNESS FITNESS TEAM	12:00-12:20 <b>STRETCH &amp; FLEX</b> FITNESS FITNESS TEAM	12:00-12:20 <b>SUSPENSION TRAINING</b> FITNESS FITNESS TEAM	12:00-12:20 <b>ABS SOLUTION</b> FITNESS FITNESS TEAM
15:30-15:50 <b>ABS SOLUTION</b> FITNESS FITNESS TEAM	15:30-15:50 <b>BOOT CAMP</b> FITNESS FITNESS TEAM	15:30-15:50 <b>BRAZILIAN BUTT</b> FITNESS FITNESS TEAM	15:30-15:50 <b>STRETCH &amp; FLEX</b> FITNESS FITNESS TEAM	15:30-15:50 <b>SUSPENSION TRAINING</b> FITNESS FITNESS TEAM
18:40-19:00 <b>BOOT CAMP</b> FITNESS FITNESS TEAM	18:40-19:00 <b>STRETCH &amp; FLEX</b> FITNESS FITNESS TEAM	18:40-19:00 <b>SUSPENSION TRAINING</b> FITNESS FITNESS TEAM	18:40-19:00 <b>ABS SOLUTION</b> FITNESS FITNESS TEAM	18:00-19:00 <b>Cross Training Concept</b> STUDIO 1 THEMIS KITSOS
19:00-20:00 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS	19:00-20:00 <b>Core Concept</b> STUDIO 1 TIMOTHEOS SKOUTELIS	19:00-20:00 <b>ZUMBA</b> STUDIO 1 IRO TSAKIRI	19:00-20:00 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 ARIS NERSESIADIS	18:40-19:00 <b>BRAZILIAN BUTT</b> FITNESS FITNESS TEAM
19:40-20:00 <b>SUSPENSION TRAINING</b> FITNESS FITNESS TEAM	19:40-20:00 <b>BRAZILIAN BUTT</b> FITNESS FITNESS TEAM	19:40-20:00 <b>ABS SOLUTION</b> FITNESS FITNESS TEAM	19:40-20:00 <b>BOOT CAMP</b> FITNESS FITNESS TEAM	19:00-20:00 <b>Core Concept</b> STUDIO 1 THEMIS KITSOS
20:00-21:00 <b>CARDIO CHOREO</b> STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS	20:00-21:00 <b>Total Body Concept</b> STUDIO 1 TIMOTHEOS SKOUTELIS	20:00-21:00 <b>Cross Training Concept</b> STUDIO 1 IRO TSAKIRI	20:00-21:00 <b>ATHLETE'S PERFORMANCE</b> STUDIO 1 ARIS NERSESIADIS	19:40-20:00 <b>STRETCH &amp; FLEX</b> FITNESS FITNESS TEAM

ΤΑ ΣΚΙΑΓΡΑΦΗΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΧΟΥΝ  
ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΧΡΕΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ  
ΡΕΣΕΨΙΟΝ)

THE SHADED CLASSES HAVE AN EXTRA CHARGE  
(PLEASE INQUIRE WITH RECEPTION)

**GROUP FITNESS MANAGER:**

GEORGE XIROS  
VARI SPORTS CLUB

ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΒΑΡΗΣ 90  
ΒΑΡΗ 16672 ΑΘΗΝΑ

210.8990048  
[WWW.VARISPORTSCLUB.COM](http://WWW.VARISPORTSCLUB.COM)














**CLUB HOURS:**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 07:00 - 00:00

ΣΑΒΒΑΤΟ: 09:00 - 20:00  
ΚΥΡΙΑΚΗ: 10:00 - 18:00

# GROUP FITNESS PROGRAM

## AUGUST 2017 (ΙΣΧΥΕΙ ΑΠ'Ο 28/8-1/9)

MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ	TUESDAY / ΤΡΙΤΗ	WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ	THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ	FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:00-10:00  <b>Core Concept</b> STUDIO 1 THEMIS KITSOS	09:00-10:00  <b>Total Body Concept</b> STUDIO 1 THEMIS KITSOS	09:00-10:00  <b>Cross Training Concept</b> STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	09:00-10:00  <b>Total Body Concept</b> STUDIO 1 THEMIS KITSOS	09:00-10:00 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS
09:40-10:00 <b>STRETCH &amp; FLEX</b> FITNESS FITNESS TEAM	09:40-10:00 <b>SUSPENSION TRAINING</b> FITNESS FITNESS TEAM	09:40-10:00 <b>BOOT CAMP</b> FITNESS FITNESS TEAM	09:40-10:00 <b>BRAZILIAN BUTT</b> FITNESS FITNESS TEAM	09:40-10:00 <b>BOOT CAMP</b> FITNESS FITNESS TEAM
12:00-12:20 <b>BRAZILIAN BUTT</b> FITNESS FITNESS TEAM	12:00-12:20 <b>ABS SOLUTION</b> FITNESS FITNESS TEAM	12:00-12:20 <b>STRETCH &amp; FLEX</b> FITNESS FITNESS TEAM	12:00-12:20 <b>SUSPENSION TRAINING</b> FITNESS FITNESS TEAM	12:00-12:20 <b>ABS SOLUTION</b> FITNESS FITNESS TEAM
15:30-15:50 <b>ABS SOLUTION</b> FITNESS FITNESS TEAM	15:30-15:50 <b>BOOT CAMP</b> FITNESS FITNESS TEAM	15:30-15:50 <b>BRAZILIAN BUTT</b> FITNESS FITNESS TEAM	15:30-15:50 <b>STRETCH &amp; FLEX</b> FITNESS FITNESS TEAM	15:30-15:50 <b>SUSPENSION TRAINING</b> FITNESS FITNESS TEAM
18:00-19:00 <b>CARDIO CHOREO</b> STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS	18:00-19:00  <b>Core Concept</b> STUDIO 1 TIMOTHEOS SKOUTELIS	18:00-19:00  <b>Cross Training Concept</b> STUDIO 1 APOSTOLOS KOTOUFOS	18:00-19:00  <b>Total Body Concept</b> STUDIO 1 THEMIS KITSOS	18:00-19:00  <b>Cross Training Concept</b> STUDIO 1 THEMIS KITSOS
18:40-19:00 <b>BOOT CAMP</b> FITNESS FITNESS TEAM	18:40-19:00 <b>STRETCH &amp; FLEX</b> FITNESS FITNESS TEAM	18:40-19:00 <b>SUSPENSION TRAINING</b> FITNESS FITNESS TEAM	18:40-19:00 <b>ABS SOLUTION</b> FITNESS FITNESS TEAM	18:40-19:00 <b>BRAZILIAN BUTT</b> FITNESS FITNESS TEAM
19:00-20:00 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS	19:00-20:00  <b>Cross Training Concept</b> STUDIO 1 TIMOTHEOS SKOUTELIS	19:00-20:00  <b>ZUMBA</b> STUDIO 1 IRO TSAKIRI	19:00-20:00  <b>Core Concept</b> STUDIO 1 THEMIS KITSOS	19:00-20:00 <b>SPIN POWER INTERVAL</b> SPIN NANA GKIOULOU
19:00-20:00 <b>SPIN POWER INTERVAL</b> SPIN NANA GKIOULOU	19:00-20:00 <b>SPIN POWER INTERVAL</b> SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS	19:00-20:00 <b>SPIN POWER INTERVAL</b> SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS	19:00-20:00 <b>SPIN POWER INTERVAL</b> SPIN APOSTOLOS KOTOUFOS	19:40-20:00 <b>STRETCH &amp; FLEX</b> FITNESS FITNESS TEAM
19:40-20:00 <b>SUSPENSION TRAINING</b> FITNESS FITNESS TEAM	19:40-20:00 <b>BRAZILIAN BUTT</b> FITNESS FITNESS TEAM	19:40-20:00 <b>ABS SOLUTION</b> FITNESS FITNESS TEAM	19:40-20:00 <b>BOOT CAMP</b> FITNESS FITNESS TEAM	20:00-21:00  <b>ZUMBA</b> STUDIO 1 IRO TSAKIRI
20:00-21:00 <b>PILATES CONCEPT</b> STUDIO 1 NIKOS STAVROPOULOS	20:00-21:00 <b>YOGA CONCEPT</b> STUDIO 1 NIKOS STAVROPOULOS	20:00-21:00  <b>Total Body Concept</b> STUDIO 1 IRO TSAKIRI	20:00-21:00 <b>PILATES CONCEPT</b> STUDIO 1 EVA DRAKOU	

ΤΑ ΣΚΙΑΓΡΑΦΗΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΧΟΥΝ  
ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΧΡΕΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ  
ΡΕΣΕΨΙΟΝ)

THE SHADED CLASSES HAVE AN EXTRA CHARGE  
(PLEASE INQUIRE WITH RECEPTION)

**GROUP FITNESS MANAGER:**

GEORGE XIROS  
VARI SPORTS CLUB

ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΒΑΡΗΣ 90  
ΒΑΡΗ 16672 ΑΘΗΝΑ

210.8990048  
[WWW.VARISPORTSCLUB.COM](http://WWW.VARISPORTSCLUB.COM)

**CLUB HOURS:**

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 07:00 - 00:00

ΣΑΒΒΑΤΟ: 09:00 - 20:00  
ΚΥΡΙΑΚΗ: 10:00 - 18:00

**ABS / LEGS:** Το πλέον ενδεδειγμένο πρόγραμμα για ασκούμενους που στοχεύουν στην άμεση βελτίωση των γλουτιαίων, 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 γραμμωμένους κοιλιακούς.

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

**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 μυικό μας σύστημα με ασφάλεια.

**AQUA PILATES:** Η μέθοδος Pilates με ειδικό ασηκηολόγιο προσαρμοσμένο στο νερό για ενδυνάμωση του μυικού συστήματος με έμφραση στους κοιλιακούς και ραχιαίους αλλά και στη θέση του σώματος.

**AQUA ZUMBA:** Χορός στο νερό! Με ασηκηολόγιο που στριγγίζεται με χορευτικούς ρυθμούς κυρίως λάτιν για ανάπτυξη καρδιοαναπνευστικής ικανότητας και αντοχής με πολύ διασκεδασ!

**ATHLETE'S PERFORMANCE:** Αθλητικό πρόγραμμα άσκησης για όλο το σώμα. Γυμναστέτε ολοκληρωμένα και αποτελεσματικά, χρησιμοποιώντας εναλλακτικά τον εξοπλισμό της αίθουσας 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!

**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 απομάρκωση 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!!!!

**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 απύλητα θερμίδων και την αύξηση των επιπέδων ευεξίας!

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

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

**C.Y.B.A.:** Control Your Body Alignment. Συνδυασμός Yoga, Fitness και Pilates, στον οποίο χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματός μας γραμμώνονται οι μύς και βελτιώνουμε τη στάση μας. Ανακαλύπτε τις ιδιότητες της ορθοσωμικής 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 αποτελέσματά της. Μάθε τα όρια σου και ξεπέρασέ τα. **Τύπος Άσκησης:** Αερόβια - Αντοχής **Ένταση:** Ψηλή **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:** Ψηλή **Θερμίδες:** 730 **Αποτελέσματα:** Κάψιμο θερμίδων - λίπους, εισαγωγή στις έννοιες του χορού, ευεξία, ψυχική ανάταση.

**FITBALLS:** Πρόγραμμα ολοκληρωμένης προπόνησης με Fitballs, για τον κορμό και τα άνω άκρα. Δίνεται έμφραση στην σταθεροποίηση του πυρήνα του σώματος και την ισοδυναμότητα. Προτείνεται ανεπιφύλακτα σε όλους και ιδίως σε ασκούμενους που ταλαιπωρούνται από χρόνιες παθήσεις στην σπονδυλική στήλη.

**FULL BODY:** Πρόγραμμα μιλκής ενδυνάμωσης για ολόκληρο το σώμα με τη χρήση μπάρες-αθλήτρων και του βάρους του σώματος. Σύμφιξη, αντοχή, βελτίωση φυσικής κατάστασης και έντονης μετακαύσης (Fat Burning) τα άμεσα αποτελέσματά του. Ιδανικό για όλα τα επίπεδα ασκούμενων.

**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 αποσυμπέζει το σώμα, τώνώνει το νευρικό σύστημα και ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος, ιδανικό για μέλη με μυοσκελετικά προβλήματα και έντονη καθημερινότητα.

## CLASS DESCRIPTIONS

**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 XOPO!** 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, ιδιρώστε και εκκονωθείτε στο μέγιστο βαθμό. Απευθύνεται σε αρχάριους και προχωρημένους.

**PILATES CONCEPT:** Το πρόλογο μάθημα ευθυγράμμισης, ενδυνάμωσης εν τω βέθη 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 δασκάλους Pilates, αναδεικνύοντας την προπονητική σκέψη που άλλαζε 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 - πυρήνα του σώματος.

**SPIN POWER FAT BURN:** Εκπαιδεύει το σώμα να είναι αποδοτικότερο στο μεταβολισμό του λίπους, επιτυγχάνοντας τη διατήρηση μείρας έντασης καρδιακών παλμών σε εκτεταμένες περιόδους. Οι ασκούμενοι παραμένουν στα όρια των καρδιακών παλμών κατά τη διάρκεια του Endurance αυξάνοντας την αποδοτικότητα, βελτιώνοντας ταυτόχρονα τη δύναμη των ισχίων. Η αυξανόμενη αεροβική 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 HIGHTENSTY:** Συνδυάζει Power endurance και το Power interval. Στο πρώτο μέρος του μαθήματος (power endurance) δίνουμε έμφραση 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 έμφραση στην γρήγορη εναλλαγή των καρδιακών παλμών κατά την διάρκεια του μαθήματος μας γ'αυτό και έχουμε πολλές διακυμάνσεις στο εύρος των καρδιακών παλμών αφού ανεβοκαταβαίνουν 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 έμφραση στην ταχύτητα, τον ρυθμό και τον συγχρονισμό. Η δυνατότητα 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 εξαντλούμε τα αποθέματα του μυικού γλυκογόνου με Aerobic - Anaerobic Intervals και στο δεύτερο 20' προχωρούμε σε αποδόμηση του λίπους με προπόνηση σταθερού ρυθμού υπομέγιστης έντασης.

**SPIN POWER METABOLIC BOOST:** Στο μάθημα Metabolic boost δίνουμε έμφραση στην ενδυνάμωση των ποδιών αλλά και την ταχύτητα. Εκτός από την δυνατότητα των ασκούμενων να επαναφέρουν γρήγορα τους καρδιακούς παλμούς σε φυσιολογικά επίπεδα αλλά και τον καρδιαγγειακό μεταβολισμό(οφέλη από το power interval), επωφελούμαστε και από την προπόνηση δύναμης κατα την οποία δυναμώνουμε σώμα και πνεύμα. Η αλληλουχία 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 δεύτερο 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 καθυστερώντας την δημιουργία γαλακτικού οξέος στα κάτω άκρα). Η ένταση του μαθήματος είναι μέτρια προς υψηλή.Οι καρδιακοί παλμοί βρίσκονται απο 70%-85%

**STEP MAX:** Για τους λάτρεις της προχωρημένης χορογραφίας το Step Max αποτελεί μονόδρομο! Μοναδικό συνδυασμοί 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 ευλιγισία και ελαστικότητα, απελευθερώστε μυοκακάρματα του σώματός σας και βελτιώστε την καθημερινότητά σας. Συνδιάστε το με την προπόνησή σας ως αποθεραπεία και αποφυγετε τους τραυματισμούς.

**SUSPENSION TRAINING:** Λειτουργική προπόνηση με ιμάντες η οποία βασίζεται σε ασκήσεις χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος. Θα βελτιώσετε δύναμη, αντοχή, ισορροπία, ευλιγισίας 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, αθλήτρων, ελαστικών αντιστάσεων και το βάρος του σώματος. Επιτυγχάνει αύξηση αερόβιας ικανότητας και ουσιαστική μιλκή ενδυνάμωση. **Τύπος Άσκησης:** Μιλκή Ενδυνάμωση **Ένταση:** Ψηλή **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 γραμμώνει και τώνώνει 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:** Ζήσε 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. Απόκτησε τέλεια φυσική κατάσταση, σώμα αθλητικό, δύναμη, αντοχή και ταχύτητα μέσα από μια σειρά επισκέψεων στο Functional Training Zone! Ανακάλυψε τα όρια σου και ξεπέρασέ 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!