

GROUP FITNESS PROGRAM
JULY 2017 (ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟ 3/7)

MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ	TUESDAY / ΤΡΙΤΗ	WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ	THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ	FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	SATURDAY / ΣΑΒΒΑΤΟ	
07:30-08:25 FULL BODY STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	08:30-09:25 ABS / LEGS STUDIO 2 VAGGELIS NIKOLAIDIS	07:30-08:25 ABS / LEGS STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	08:30-09:25 FULL BODY STUDIO 2 VAGGELIS NIKOLAIDIS	07:30-08:25 FULL BODY STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	10:30-11:25 ABS / LEGS STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS	
08:30-09:15 SPINNING SPIN MINAS MALATOS	09:15-10:00 SPINNING SPIN MICHALIS VIRVILIS	08:30-09:25 HATHA YOGA STUDIO 2 HARA VOUTZOURAKI	09:15-10:00 SPINNING SPIN MICHALIS VIRVILIS	08:30-09:25 VINYASA YOGA STUDIO 2 NIKI PETROULAKI	12:30-13:25 CARDIO CHOREO STUDIO 2 KOSTAS PSATHAS	
09:30-10:25 ABS-LEGS STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	09:30-10:25 FULL BODY STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS	08:30-09:15 SPINNING SPIN MICHALIS VIRVILIS	09:30-10:25 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS	08:30-09:15 SPINNING SPIN MINAS MALATOS	15:30-16:25 FULL BODY STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	
10:00-10:45 SPINNING SPIN MINAS MALATOS	10:15-11:25 VINYASA YOGA STUDIO 2 VICKY PAPADOPOULOU	09:30-10:25 UBOUND TRAMPOLINE STUDIO 1 JIMMIS TOKATLIDIS	10:15-11:25 VINYASA YOGA STUDIO 2 VICKY PAPADOPOULOU	09:30-10:25 PILATES MAT STUDIO 2 NIKI PETROULAKI	18:00-18:55 ZUMBA STUDIO 2 MENELAOS PAPAGEORGIOU	
10:30-11:25 FULL BODY STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	11:30-12:25 Core Concept STUDIO 2 ALEXIS POURAVELIS	10:00-10:45 SPINNING SPIN MICHALIS VIRVILIS	11:30-12:25 PILATES MAT STUDIO 2 ALEXIS POURAVELIS	10:00-10:45 SPINNING SPIN MINAS MALATOS	SUNDAY / ΚΥΡΙΑΚΗ	
10:30-11:25 UBOUND TRAMPOLINE STUDIO 2 JIMMIS TOKATLIDIS	11:30-12:25 STEP MAX STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS	10:30-11:25 FULL BODY STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	16:00-16:45 SPINNING SPIN GIANNIS PREZAS	10:30-11:25 CARDIO CHOREO STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	12:00-12:50 Total Body Concept STUDIO 2 ALEXIS POURAVELIS	
11:30-12:25 STEP MAX STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	12:30-13:25 VINYASA YOGA STUDIO 2 ION MAGKOS	11:30-12:25 CARDIO CHOREO STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	17:00-17:55 F.I.T. ATHLETE STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	10:30-11:25 ABS / LEGS STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	13:00-13:55 ZUMBA STUDIO 2 MENELAOS PAPAGEORGIOU	
12:30-13:25 VINYASA YOGA STUDIO 2 ION MAGKOS	16:00-16:45 SPINNING SPIN GIANNIS PREZAS	12:30-13:25 ABS & LEGS STUDIO 1 MARIOS SIMAS	17:00-17:55 VINYASA YOGA STUDIO 2 NIKI PETROULAKI	11:30-12:25 FULL BODY STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS		
16:00-16:45 SPINNING SPIN GIANNIS PREZAS	17:00-17:55 F.I.T. ATHLETE STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	14:00-14:55 C.Y.B.A. STUDIO 1 STEFANOS KOUZOUNIS	18:00-18:55 FULL BODY STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	16:00-16:45 SPINNING SPIN GIANNIS PREZAS		
17:00-17:55 PILATES MAT STUDIO 2 PETTY LALA	18:00-18:55 ABS / LEGS STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	17:00-17:55 PILATES MAT STUDIO 2 PETTY LALA	18:00-18:55 PILATES MAT STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	17:00-17:55 PILATES MAT STUDIO 2 PETTY LALA		
18:00-18:55 Yoga Concept STUDIO 2 GIORGOS SOURIADAKIS	18:00-18:55 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	18:15-19:00 SPINNING SPIN MINAS MALATOS	18:15-19:00 SPINNING SPIN MINAS MALATOS	18:00-18:55 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 MARIOS SIMAS		
18:15-19:00 SPINNING SPIN MICHALIS VIRVILIS	18:15-19:00 SPINNING SPIN MINAS MALATOS	19:00-20:00 BRZU STUDIO 2 THIAGO SILVA	19:00-19:55 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS	19:00-19:55 ABS / LEGS STUDIO 1 MARIOS SIMAS		
19:00-19:55 BUTT UP STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS	19:00-19:55 FULL BODY STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS	19:00-19:55 BUTT UP STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	19:00-19:55 VINYASA YOGA STUDIO 2 VICKY PAPADOPOULOU	19:00-20:00 BRZU STUDIO 2 THIAGO SILVA		
19:00-20:00 PILATES MAT STUDIO 2 DIMITRIS MILAS	19:00-19:55 PILATES MAT STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	19:15-20:00 SPINNING SPIN MINAS MALATOS	19:15-20:00 SPINNING SPIN MINAS MALATOS	19:15-20:00 SPINNING SPIN MICHALIS VIRVILIS	ΤΑ ΣΚΙΑΓΡΑΦΗΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΧΟΥΝ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΧΡΕΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΡΕΞΕΨΙΟΝ)	
19:15-20:00 SPINNING SPIN GIANNIS PREZAS	19:15-20:00 SPINNING SPIN GIANNIS PREZAS	20:00-20:55 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 MARIOS SIMAS	20:15-21:00 SPINNING SPIN MICHALIS VIRVILIS			
20:00-20:55 CARDIO CHOREO STUDIO 2 ALEXANDROS LIALIOS	20:15-21:00 SPINNING SPIN MINAS MALATOS	20:00-20:55 MEDICINE BALLS WORKOUT STUDIO 2 GEORGE KONTAKIS				
20:00-20:55 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 MARIOS SIMAS	21:00-21:55 ZUMBA STUDIO 2 MENELAOS PAPAGEORGIOU	21:00-21:55 FULL BODY STUDIO 1 ILIANA TILIOU				
21:00-21:55 ABS & LEGS STUDIO 2 VLASSIS DELIVASSILIS	20:00-20:55 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 ILIANA TILIOU					
21:00-21:55 BOSU TRAINING STUDIO 1 GEORGE KONTAKIS						

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

GROUP FITNESS MANAGER:
GEORGE XIROS

GYM TONIC

Λ. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 96
ΓΛΥΦΑΔΑ 16675

THA: 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 μυϊκή τόνωσης με απλό ασκησιολόγιο. Βελτιώνει την δύναμη αλλά και μυϊκή γράμμιση σε πόδια - κοιλιά - ράχη.

Επίπεδο άσκησης: αρχάριοι - μέσοι - προχωρημένοι ασκούμενοι

BOSU TRAINING: Ένα πρόγραμμα που συνδυάζει την ενδυνάμωση μαζί με καρδιοαναπνευστική άσκηση, για αρχάριους και προχωρημένους για το πιο γρήγορο αποτελέσματα. Το “αθλητικό” προπονητικό μοτίβο, μας δίνει τα μέγιστα αποτελέσματα στοχεύοντας στην καύση λίπους, χρησιμοποιώντας την δυσκολία της ισορροπίας διαφοροποιώντας κάθε φορά το πρόγραμμα με αντιστάσεις (Βαράκια, μπάρες) ή χρησιμοποιώντας μόνο το βάρος του σώματος μας.

BRAZU! Μάθημα που συνδυάζει χορό με γυμναστική μαθαίνοντας μικρές, διασκεδαστικές και εύκολες χορογραφίες από διάφορους ρυθμούς όπως: samba, axe, lambada, forro, Brazilianzouk, argoxa, tchatchacha, 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 λυιτόν 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. Βελτιώνει σε μέγιστο βαθμό την μυϊκή ομάδα των γλουτών μέσα από πληθώρα ασκήσεων σε πόδια και γλουτούς, σε όλες τις στάσεις σώματος.Δυναμικό προγραμμα για θεαματικά αποτελέσματα στους γλουτούς. Επίπεδο άσκησης: αρχάριοι - μέσοι - προχωρημένοι ασκούμενοι

CARDIO : Οι κορυφαίοι Dance aerobic Presenters του Gym Tonic, χορογραφούν για εσάς, δίνοντας ένταση, ενέργεια και ρυθμό στην άσκηση σας! Να είστε συνεπής στο ραντεβού σας με την μουσική και την διασκέδαση!

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!

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:** Μυϊκή Ενδυνάμωση Κοιλιακών - Ποδιών **Ένταση:** Υψηλή **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 σωματός μας γραμμώνονται οι μύς και βελτιώνουμε τη στάση μας. Ανακαλύψτε τις ιδιότητες της ορθοσωμικής γυμναστικής με το μοναδικό Στέφανο Κουζούνη!

DANCE FUSION: Με τον μοναδικό Karoly Vlamo, πρόγραμμα με χορογραφίες της Jazz σε συνδυασμό με Hip Hop για όλα τα επίπεδα!!

F.I.T. ATHLETE:Το F.I.T. athlete είναι ένα πρόγραμμα διαλειμματικής προπόνησης με λειτουργικό ασκησιολόγιο (functional training). Βελτιώνει την φυσική κατάσταση και ενδυναμώνει σε μέγιστο βαθμό. Μέσα από functional ασκήσεις στοιχεία όπως δύναμη, αντοχή, εκρηκτικότητα και αντίληψη φτάνουν σε υψηλό αθλητικό επίπεδο. Επίπεδο άσκησης: μέσοι - προχωρημένοι ασκούμενοι και αθλητές.

FLOWBILITY : Το flowbility είναι ένα λογοπαίγνιο δυο λέξεων. Flow λόγω του ότι το ασκησιολόγιο γίνεται με συνεχόμενη ΡΟΗ χωρίς να υπάρχει παθητικό ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ και mobility που σημαίνει κινητικότητα μας και ένας από τους βασικούς στόχους του προγράμματος είναι να μεγαλώσει την ισχύ σε όλο το κινητικό εύρος των αρθρώσεων, να ενδυναμώσει το ίδιο όλες τις ανταγωνιστικές μυϊκές ομάδες και να κάνει τα σώματα των ασκουμένων δυνατά και ευλύγιστα.

FULL BODY: Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης για ολόκληρο το σώμα με τη χρήση μπάρας-αλτήρων και του βάρους του σώματος. Σύμφιση, αντοχή, βελτίωση φυσικής κατάστασης και έντονεσ μετακαύσεις (Fat Burning) τα άμεσα αποτελέσματα του. Ιδανικό για όλα τα επίπεδα ασκούμενων.

HATHA YOGA: Ολοκληρωμένο σύστημα εκγύμνασής, 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 μυς του σώματος, διευρύνει και αποσυμπιέζει το σώμα, τσώννει το νευρικό σύστημα και ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος. Ιδανικό για μέλη με μυοσκελετικά προβλήματα και έντονη καθημερινότητα.

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

MEDICINE BALLS WORKOUT: Ένα πρόγραμμα που συνδυάζει την ενδυνάμωση μαζί με καρδιοαναπνευστική άσκηση, για μεγαλύτερα αποτελέσματα, στο οποίο το προπονητικό στυλ είναι προσαρμοσμένο σε κινήσεις αθλημάτων ώστε να μας δίνει τα μέγιστα αποτελέσματα στοχεύοντας πάντα στην καύση λίπους. Χρησιμοποιώντας με το βάρος του σώματος μας, την δυσκολία της ισορροπίας, σε συνδυασμό με το βάρος της μπάλας, δυσκολεύονται και οι κινήσεις μας. Είναι ένα πρόγραμμα διαφορετικό, ξεχωριστό και άμεσα αποτελεσματικό για τον κάθε ασκούμενο.

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 δάσκαλους Pilates, αναδεικνύοντας την προπονητική σκέψη που άλλαξε τα δεδομένα στον χώρο του Fitness!!!

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!!

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

YOYA CONCEPT: Η Yoga είναι στροφή προς τα μέσα, είναι αυτογνωσία, είναι ενδοσκόπηση. Ένα πρόγραμμα για όποιον ενδιαφέρεται να ασχοληθεί με την ανακάλυψη του εαυτού του, τα όρια του και την μεταμόρφωση του.

YOGA THERAPY: Η θεραπευτική προσέγγιση της Γιόγκα. Κάθε μάθημα είναι σχεδιασμένο ώστε να ενεργοποιεί θεραπευτικά τόσο στο φυσικό όσο και στο ενεργειακό επίπεδο (chakra, prana) μεμονωμένα σημεία στο σώμα, ως προς την ανακούφιση, εξισορρόπηση και χαλάρωσή τους. Απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα ασκούμενων, που θέλουν να εμβαθύνουν και πνευματικά μέσω του δοολογισμού και των αναπνευστικών τεχνικών την εμπειρία και τις γνώσεις τους στην Γιόγκα αλλά και του Εαυτού τους.

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!