

| MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ | TUESDAY / ΤΡΙΤΗ | WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ | THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ | FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | SATURDAY / ΣΑΒΒΑΤΟ |
|--|--|--|--|--|--|
| 07:30-08:25 FULL BODY STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS | 07:30-08:25 PILATES MAT STUDIO 2 MARIA STOURAITI | 07:30-08:25 ABS / LEGS STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS | 07:30-08:25 PILATES MAT STUDIO 2 MARIA STOURAITI | 07:30-08:25 FULL BODY STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS | 10:30-11:25 ABS / LEGS STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS |
| 08:30-09:25 HATHA YOGA STUDIO 2 HARA VOUTZOURAKI | 08:30-09:25 ABS / LEGS STUDIO 1 VAGGELIS NIKOLAIDIS | 08:30-09:25 HATHA YOGA STUDIO 2 HARA VOUTZOURAKI | 08:30-09:25 FULL BODY STUDIO 1 VAGGELIS NIKOLAIDIS | 08:30-09:25 VINYASA YOGA STUDIO 2 NIKI PETROULAKI | 12:30-13:25 CARDIO CHOREO STUDIO 2 KOSTAS PSATHAS |
| 08:30-09:20 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS | 09:30-10:20 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS | 08:30-09:20 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS | 09:30-10:20 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS | 08:30-09:20 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS | 12:30-13:20 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN NANA GKIOULOU |
| 09:30-10:25 PILATES MAT STUDIO 2 MARIA STOURAITI | 09:30-10:25 FULL BODY STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS | 09:30-10:25 PILATES MAT STUDIO 2 MARIA STOURAITI | 09:30-10:25 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS | 09:30-10:25 PILATES MAT STUDIO 2 NIKI PETROULAKI | 15:30-16:25 FULL BODY STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU |
| 09:30-10:25 FULL BODY STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS | 09:30-10:25 VINYASA YOGA STUDIO 2 VICKY PAPADOPOULOU | 10:00-10:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS | 10:30-11:25 VINYASA YOGA STUDIO 2 VICKY PAPADOPOULOU | 10:00-10:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS | 18:00-18:55 DANCE IT UP STUDIO 2 MENELAOS PAPAGEORGIOU |
| 10:00-10:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS | 11:30-12:25 ABS / LEGS STUDIO 1 CHRISTOS PAPAGEORGIOU | 10:30-11:25 CARDIO CHOREO STUDIO 2 ALEXANDROS LIALIOS | 11:30-12:25 PILATES MAT STUDIO 2 ALEXIS POURAVELIS | 10:30-11:25 FULL BODY STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS | |
| 10:30-11:25 ABS / LEGS STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS | 12:30-13:25 STEP MAX STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS | 10:30-11:25 C.Y.B.A. STUDIO 1 STEFANOS KOUZOUNIS | 12:30-13:25 ABS / LEGS STUDIO 1 MARIOS SIMAS | 11:30-12:25 STEP MAX STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS | |
| 11:30-12:25 CARDIO CHOREO STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS | 17:00-17:55 F.I.T. ATHLETE STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS | 11:30-12:25 FULL BODY STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS | 16:00-16:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN NANA GKIOULOU | 17:00-17:55 PILATES MAT STUDIO 2 PETTY LALA | |
| 12:30-13:25 VINYASA YOGA STUDIO 2 ION MAGKOS | 18:00-18:55 PILATES MAT STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU | 12:30-13:25 VINYASA YOGA STUDIO 2 ION MAGKOS | 17:00-17:55 F.I.T. ATHLETE STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS | 18:00-18:55 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 MARIOS SIMAS | |
| 14:00-14:55 FULL BODY STUDIO 1 CHRISTOS PAPAGEORGIOU | 18:00-18:55 ABS / LEGS STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS | 17:00-17:55 PILATES MAT STUDIO 2 PETTY LALA | 18:00-18:55 FULL BODY STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS | 18:00-18:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS | 12:00-12:50 Total Body Concept STUDIO 1 CHRISTOS PAPAGEORGIOU |
| 17:00-17:55 PILATES MAT STUDIO 2 PETTY LALA | 19:00-19:55 FULL BODY STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS | 17:00-17:55 FULL BODY STUDIO 1 GIORGOS KEFALAS | 18:00-18:55 PILATES MAT STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU | 19:00-19:55 BRAZU STUDIO 2 THIAGO SILVA | |
| 17:00-17:55 FULL BODY STUDIO 1 GIORGOS KEFALAS | 19:00-19:55 VINYASA YOGA STUDIO 2 ION MAGKOS | 18:00-18:55 Yoga Concept STUDIO 2 GIORGOS SOURIADAKIS | 19:00-19:55 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS | 19:00-19:55 ABS / LEGS STUDIO 1 MARIOS SIMAS | |
| 18:00-18:55 Yoga Concept STUDIO 2 GIORGOS SOURIADAKIS | 19:00-19:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS | 18:00-18:55 CARDIO CHOREO STUDIO 1 GIORGOS TROBETAS | 19:00-19:55 VINYASA YOGA STUDIO 2 SPYROS TARIFAS | 19:10-20:00 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS | ΤΑ ΣΚΙΑΓΡΑΦΗΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΧΟΥΝ ΕΠΙΠΛΟΝ ΧΡΕΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΡΕΖΕΒΙΩΝ) |
| 18:00-18:55 ZUMBA FINEST STUDIO 1 MARIA TSOULI | 20:00-20:55 PILATES MAT STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU | 18:00-18:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS | 19:00-19:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS | 20:00-21:00 FULL BODY STUDIO 1 PANTELIS KARAMETOS | |
| 18:00-18:50 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS | 20:10-21:00 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS | 19:00-19:55 BUTT UP STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS | 20:00-20:55 ZUMBA FINEST STUDIO 1 MARIA TSOULI (ΑΙΤΟ 8/3) | | THE SHADED CLASSES HAVE AN EXTRA CHARGE (PLEASE INQUIRE WITH RECEPTION) |
| 19:00-19:55 BUTT UP STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS | 21:00-21:55 FULL BODY STUDIO 1 ILIANA TILIOU | 19:00-19:55 BRAZU STUDIO 2 THIAGO SILVA | 20:00-20:55 PILATES MAT STUDIO 2 TASOS LAZAROU | | |
| 19:00-20:00 PILATES MAT STUDIO 2 TASOS LAZAROU | | 19:10-20:00 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS | 20:10-21:00 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS | | |
| 19:10-20:00 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS | | 20:00-20:55 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 MARIOS SIMAS | 21:00-21:55 MEDICINE BALLS WORKOUT STUDIO 2 GEORGE KONTAKIS | | |
| 20:00-20:55 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 MARIOS SIMAS | | 21:00-21:55 ABS / LEGS STUDIO 1 VLASIS DELIVASILIS | | | |
| 21:00-21:55 DANCE IT UP STUDIO 2 MENELAOS PAPAGEORGIOU | | 21:00-21:55 FIGHTBACK (SELF DEFENSE) STUDIO 2 DIMITRIS KYPRIOTIS | | | |
| 21:00-21:55 BOSU TRAINING STUDIO 1 GEORGE KONTAKIS | | | | | |

GROUP FITNESS MANAGER:
GEORGE XIROS

GYM TONIC

Λ. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 96
ΓΛΥΦΑΔΑ 16675

ΤΗΛ: 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 μυϊκής τόνωσης με απλό ασκησιολόγιο. Βελτώνει 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, arroxa, tchatchatcha, salsa, merengue, swing, bachata, hip-hop, hagga, 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 λοιπόν 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. Βελτώνει σε μέγιστο βαθμό την μυϊκή ομάδα των γλουτών μέσα από πληθώρα ασκήσεων σε πόδια και γλουτούς, σε όλες τις στάσεις σώματος.Δυναμικό πρόγραμμα για θεαματικά αποτελέσματα στους γλουτούς. Επίπεδο άσκησης: αρχάριοι - μέσοι - προχωρημένοι ασκούμενοι

ΚΑΡΔΙΟ

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!

ΚΑΡΔΙΟ ΧΟΡΕΟ

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!

ΚΟΡΕ

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.

Κ.Υ.Β.Α.

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!

ΚΑΡΔΙΟ

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

ΚΑΡΔΙΟ

DANCE IT UP: 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!

ΚΑΡΔΙΟ

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

ΚΑΡΔΙΟ

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

ΚΑΡΔΙΟ

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 μυσ του σώματος, διευρύνει και αποσυμπιέζει το σώμα, τινώνει το νευρικό σύστημα και ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος. Ιδανικό για μέλη με μυοσκελετικά προβλήματα και έντονη καθημερινότητα.

ΚΑΡΔΙΟ

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!

ΚΑΡΔΙΟ

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.

ΚΑΡΔΙΟ

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! Μοναδικοι συνδυασμοί πάνω-κάτω και γύρω από το Step υπό τους ήχους της House-Pop μουσικής, Your Challenge! Our Mission!!

ΚΑΡΔΙΟ

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.

ΚΑΡΔΙΟ

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 τινώνει 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 δοαλογισμού και των αναπνευστικών τεχνικών την εμπειρία και τις γνώσης τους στην Γιόγκα αλλά και του Εαυτού τους.