

GROUP FITNESS PROGRAM
FEBRUARY 2018 (ισχύει από 29/1)

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 KERASIOTIS	09:30-10:25 PILATES MAT STUDIO 2 MARIA STOURAITI	09:30-10:25 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOTIS	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	10:30-11:25 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 KOZOUNIS	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	17:00-17:55 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 KERASIOTIS	17:00-17:55 FULL BODY STUDIO 1 GIORGOS KEFALAS	18:00-18:55 PILATES MAT STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	19:00-19:55 Interval-Circuit 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 KERASIOTIS	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 ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΧΡΕΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΡΕΣΕΨΙΟΝ)
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 PILATES MAT STUDIO 2 TASOS LAZAROU		THE SHADED CLASSES HAVE AN EXTRA CHARGE (PLEASE INQUIRE WITH RECEPTION)
19:00-19:55 BUTT UP STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOTIS	21:00-21:55 FULL BODY STUDIO 1 ILIANA TILIOU	19:00-19:55 Interval-Circuit STUDIO 2 THIAGO SILVA	20:10-21:00 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS		
19:00-20:00 PILATES MAT STUDIO 2 TASOS LAZAROU		19:10-20:00 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MINAS MALATOS	21:00-21:55 MEDICINE BALLS WORKOUT STUDIO 2 GEORGE KONTAKIS		
19:10-20:00 VELO INDOOR CYCLING (IQNITER) SPIN MICHALIS VIRVILIS		20:00-20:55 INTERVAL-CIRCUIT STUDIO 1 MARIOS SIMAS			
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

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!!

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!

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.

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.

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.

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!

LISS: Low Intensity Steady State. Πρόγραμμα ενδυνάμωσης με χαμηλή ένταση, που βοηθάει στην καύση λίπους και στην απώλεια θερμίδων. Ιδανικό για αρχάριους και μεσαίους ασκούμενους.

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! Μοναδικοι 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 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.