

| MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ   | TUESDAY / ΤΡΙΤΗ   | WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ   | THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ   | FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  | SATURDAY / ΣΑΒΒΑΤΟ  |
|--|---|---|---|---|---|
| 07:30-08:25 <b>FULL BODY</b><br>STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS     | 07:30-08:25 <b>PILATES MAT</b><br>STUDIO 2 MARIA STOURAITI            | 07:30-08:25 <b>ABS / LEGS</b><br>STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS       | 07:30-08:25 <b>PILATES MAT</b><br>STUDIO 2 MARIA STOURAITI            | 07:30-08:25 <b>FULL BODY</b><br>STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS    | 10:30-11:25 <b>ABS / LEGS</b><br>STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS            |
| 08:30-09:25 <b>HATHA YOGA</b><br>STUDIO 2 HARA VOUTZOURAKI         | 08:30-09:25 <b>AEROFIGHT</b><br>STUDIO 1 DIONISIS DRAKOPOULOS         | 08:30-09:25 <b>HATHA YOGA</b><br>STUDIO 2 HARA VOUTZOURAKI            | 08:30-09:25 <b>ABS / LEGS</b><br>STUDIO 1 DIONISIS DRAKOPOULOS        | 08:30-09:25 <b>VINYASA YOGA</b><br>STUDIO 2 NIKI PETROULAKI       | 12:30-13:25 <b>CARDIO CHOREO</b><br>STUDIO 2 KOSTAS PSATHAS         |
| 08:30-09:15 <b>SPINNING</b><br>SPIN MINAS MALATOS                  | 08:30-09:25 <b>ABS / LEGS</b><br>STUDIO 2 VAGGELIS NIKOLAIDIS         | 08:30-09:15 <b>SPINNING</b><br>SPIN MICHALIS VIRVILIS                 | 08:30-09:25 <b>FULL BODY</b><br>STUDIO 2 VAGGELIS NIKOLAIDIS          | 08:30-09:15 <b>SPINNING</b><br>SPIN MINAS MALATOS                 | 15:30-16:25 <b>FULL BODY</b><br>STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU      |
| 09:30-10:25 <b>PILATES MAT</b><br>STUDIO 2 MARIA STOURAITI         | 09:15-10:00 <b>SPINNING</b><br>SPIN MICHALIS VIRVILIS                 | 09:30-10:25 <b>PILATES MAT</b><br>STUDIO 2 MARIA STOURAITI            | 09:15-10:00 <b>SPINNING</b><br>SPIN MICHALIS VIRVILIS                 | 09:30-10:25 <b>PILATES MAT</b><br>STUDIO 2 NIKI PETROULAKI        | 18:00-18:55 <b>ZUMBA</b><br>STUDIO 2 MENELAOS PAPAGEORGIOU          |
| 09:30-10:25 <b>ABS-LEGS</b><br>STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS         | 09:30-10:25 <b>FULL BODY</b><br>STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS         | 09:30-10:25 <b>UBOUND TRAMPOLINE</b><br>STUDIO 1 JIMMIS TOKATLIDIS    | 09:30-10:25 <b>INTERVAL-CIRCUIT</b><br>STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS  | 10:00-10:45 <b>SPINNING</b><br>SPIN MINAS MALATOS                 | <b>SUNDAY / ΚΥΡΙΑΚΗ</b>   |
| 10:00-10:45 <b>SPINNING</b><br>SPIN MINAS MALATOS                  | 10:15-11:25 <b>VINYASA YOGA</b><br>STUDIO 2 VICKY PAPADOPOULOU        | 10:00-10:45 <b>SPINNING</b><br>SPIN MICHALIS VIRVILIS                 | 10:15-11:25 <b>VINYASA YOGA</b><br>STUDIO 2 VICKY PAPADOPOULOU        | 10:30-11:25 <b>CARDIO CHOREO</b><br>STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS   | 12:00-12:50 <b>Total Body Concept</b><br>STUDIO 2 ALEXIS POURAVELIS |
| 10:30-11:25 <b>FULL BODY</b><br>STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS     | 11:30-12:25 <b>Core Concept</b><br>STUDIO 2 ALEXIS POURAVELIS         | 10:30-11:25 <b>FULL BODY</b><br>STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS           | 11:30-12:25 <b>PILATES MAT</b><br>STUDIO 2 ALEXIS POURAVELIS          | 10:30-11:25 <b>ABS / LEGS</b><br>STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU   | 13:00-13:55 <b>ZUMBA</b><br>STUDIO 2 MENELAOS PAPAGEORGIOU          |
| 10:30-11:25 <b>UBOUND TRAMPOLINE</b><br>STUDIO 2 JIMMIS TOKATLIDIS | 11:30-12:25 <b>STEP MAX</b><br>STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS                | 11:30-12:25 <b>CARDIO CHOREO</b><br>STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS       | 12:30-13:25 <b>VINYASA YOGA</b><br>STUDIO 2 ION MAGKOS                | 11:30-12:25 <b>FULL BODY</b><br>STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS       |   |
| 11:30-12:25 <b>STEP MAX</b><br>STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS         | 12:30-13:25 <b>VINYASA YOGA</b><br>STUDIO 2 ION MAGKOS                | 12:00-13:25 <b>YOGA THERAPY</b><br>STUDIO 2 MARIA PAPADOPOULOU        | 12:00-13:25 <b>YOGA THERAPY</b><br>STUDIO 2 MARIA PAPADOPOULOU        | 16:00-16:45 <b>SPINNING</b><br>SPIN GIANNIS PREZAS                |   |
| 12:30-13:25 <b>VINYASA YOGA</b><br>STUDIO 2 ION MAGKOS             | 16:00-16:45 <b>SPINNING</b><br>SPIN GIANNIS PREZAS                    | 12:30-13:25 <b>ABS &amp; LEGS</b><br>STUDIO 1 MARIOS SIMAS            | 12:30-13:25 <b>ABS &amp; LEGS</b><br>STUDIO 1 MARIOS SIMAS            | 17:00-17:55 <b>PILATES MAT</b><br>STUDIO 2 PETTY LALA             |   |
| 14:00-14:55 <b>Core Concept</b><br>STUDIO 2 ALEXIS POURAVELIS      | 17:00-17:55 <b>F.I.T. ATHLETE</b><br>STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS     | 14:00-14:55 <b>C.Y.B.A.</b><br>STUDIO 1 STEFANOS KOUZOUNIS            | 14:00-14:55 <b>C.Y.B.A.</b><br>STUDIO 1 STEFANOS KOUZOUNIS            | 17:00-17:55 <b>F.I.T. ATHLETE</b><br>STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS |   |
| 16:00-16:45 <b>SPINNING</b><br>SPIN GIANNIS PREZAS                 | 17:00-17:55 <b>PILATES MAT</b><br>STUDIO 2 EVA POURAVELI              | 17:00-17:55 <b>PILATES MAT</b><br>STUDIO 2 PETTY LALA                 | 17:00-17:55 <b>PILATES MAT</b><br>STUDIO 2 PETTY LALA                 | 17:00-17:55 <b>VINYASA YOGA</b><br>STUDIO 2 NIKI PETROULAKI       |   |
| 17:00-17:55 <b>PILATES MAT</b><br>STUDIO 2 PETTY LALA              | 18:00-18:55 <b>ABS / LEGS</b><br>STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS         | 17:30-19:00 <b>FULL BODY</b><br>STUDIO 1 GIORGOS KEFALAS              | 17:30-19:00 <b>FULL BODY</b><br>STUDIO 1 GIORGOS KEFALAS              | 18:00-18:55 <b>FULL BODY</b><br>STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS      |   |
| 17:30-19:00 <b>FULL BODY</b><br>STUDIO 1 GIORGOS KEFALAS           | 18:00-18:55 <b>INTERVAL-CIRCUIT</b><br>STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU | 18:00-18:55 <b>FLOWBILITY</b><br>STUDIO 2 PANTELIS KARAMEOTOS         | 18:00-18:55 <b>FLOWBILITY</b><br>STUDIO 2 PANTELIS KARAMEOTOS         | 18:00-18:55 <b>PILATES MAT</b><br>STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU  |   |
| 18:00-18:55 <b>Yoga Concept</b><br>STUDIO 2 GIORGOS SOURIADAKIS    | 18:15-19:00 <b>SPINNING</b><br>SPIN MINAS MALATOS                     | 18:15-19:00 <b>SPINNING</b><br>SPIN MINAS MALATOS                     | 18:15-19:00 <b>SPINNING</b><br>SPIN MINAS MALATOS                     | 18:15-19:00 <b>SPINNING</b><br>SPIN MINAS MALATOS                 |   |
| 18:15-19:00 <b>SPINNING</b><br>SPIN MICHALIS VIRVILIS              | 19:00-19:55 <b>FULL BODY</b><br>STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS         | 19:00-20:00 <b>BRAZU</b><br>STUDIO 2 THIAGO SILVA                     | 19:00-20:00 <b>BRAZU</b><br>STUDIO 2 THIAGO SILVA                     | 18:00-18:55 <b>FULL BODY</b><br>STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS      |   |
| 19:00-19:55 <b>BUTT UP</b><br>STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS        | 19:00-19:55 <b>PILATES MAT</b><br>STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU      | 19:00-19:55 <b>BUTT UP</b><br>STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS            | 19:00-19:55 <b>BUTT UP</b><br>STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS            | 19:00-19:55 <b>PILATES MAT</b><br>STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU  |   |
| 19:00-20:00 <b>PILATES MAT</b><br>STUDIO 2 DIMITRIS MILAS          | 19:15-20:00 <b>SPINNING</b><br>SPIN GIANNIS PREZAS                    | 19:15-20:00 <b>SPINNING</b><br>SPIN MINAS MALATOS                     | 19:15-20:00 <b>SPINNING</b><br>SPIN MINAS MALATOS                     | 19:00-19:55 <b>ABS / LEGS</b><br>STUDIO 1 MARIOS SIMAS            |   |
| 19:15-20:00 <b>SPINNING</b><br>SPIN GIANNIS PREZAS                 | 20:15-21:00 <b>SPINNING</b><br>SPIN MINAS MALATOS                     | 20:00-20:55 <b>INTERVAL-CIRCUIT</b><br>STUDIO 1 MARIOS SIMAS          | 20:00-20:55 <b>INTERVAL-CIRCUIT</b><br>STUDIO 1 MARIOS SIMAS          | 19:00-20:00 <b>BRAZU</b><br>STUDIO 2 THIAGO SILVA                 |   |
| 20:00-20:55 <b>CARDIO CHOREO</b><br>STUDIO 2 ALEXANDROS LIALIOS    | 21:00-21:55 <b>ZUMBA</b><br>STUDIO 2 MENELAOS PAPAGEORGIOU            | 20:00-20:55 <b>MEDICINE BALLS WORKOUT</b><br>STUDIO 2 GEORGE KONTAKIS | 20:00-20:55 <b>MEDICINE BALLS WORKOUT</b><br>STUDIO 2 GEORGE KONTAKIS | 19:00-20:00 <b>SPINNING</b><br>SPIN MINAS MALATOS                 |   |
| 20:00-20:55 <b>INTERVAL-CIRCUIT</b><br>STUDIO 1 MARIOS SIMAS       | 20:00-20:55 <b>INTERVAL-CIRCUIT</b><br>STUDIO 1 ILIANA TILIOU         | 21:00-21:55 <b>FULL BODY</b><br>STUDIO 1 ILIANA TILIOU                | 21:00-21:55 <b>FULL BODY</b><br>STUDIO 1 ILIANA TILIOU                | 20:00-20:55 <b>PILATES MAT</b><br>STUDIO 2 DIMITRIS MILAS         |   |
| 21:00-21:55 <b>ABS &amp; LEGS</b><br>STUDIO 2 VLASSIS DELIVASSILIS | 21:00-21:55 <b>DANCE FUSION</b><br>STUDIO 1 KAROLY VAMOS              |   |   | 20:15-21:00 <b>SPINNING</b><br>SPIN MICHALIS VIRVILIS             |   |
| 21:00-21:55 <b>BOSU TRAINING</b><br>STUDIO 1 GEORGE KONTAKIS       |   |   |   | 21:00-21:55 <b>DANCE FUSION</b><br>STUDIO 1 KAROLY VAMOS          |   |

ΤΑ ΣΚΙΑΓΡΑΦΗΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΧΟΥΝ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΧΡΕΩΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΡΕΣΕΨΙΩΝ)

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

**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. Βελτιώνει την δύναμη αλλά και μυϊκή γράμμωση 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. 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

### 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!

**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!

### ΚΟΙΛΙΑΚΑ

**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.

### ΚΟΝΤΡΟΛ

**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!

### ΚΟΡΜΟ

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

### ΚΙΝΗΣΗ

**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.

### ΚΙΝΗΤΙΚΟ

**FLOWBILITY** : Το flowbility είναι ένα λογοπαίγνιο δυο λέξεων. Flow λόγω του ότι το ασκησιολόγιο γίνεται με συνεχόμενη POH 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 ασκούμενων δυνατά και ευλίγιστα.

### 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 μετακαούσεις (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, τονώνει 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!!!

### ΚΑΡΔΙΟ

**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!!

### 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 Dgnamic Vinyasa Yoga είναι μια δυναμική μορφή ενεργητικής άσκησης που γραμμώνει και τινώνει κάθε μυ του σώματος.

### ΚΑΡΔΙΟ

**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.

### ΚΑΡΔΙΟ

**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!