

**GROUP FITNESS PROGRAM**  
**SEPTEMBER 2017** (ισχύει από 11/9)

MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ	TUESDAY / ΤΡΙΤΗ	WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ	THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ	FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	SATURDAY / ΣΑΒΒΑΤΟ
07:30-08:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	07:30-08:25 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 MARIA STOURAITI	07:30-08:25 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	07:30-08:25 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 MARIA STOURAITI	07:30-08:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	10:30-11:25 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS
08:30-09:25 <b>HATHA YOGA</b> STUDIO 2 HARA VOUTZOURAKI	08:30-09:25 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 VAGGELIS NIKOLAIDIS	08:30-09:25 <b>HATHA YOGA</b> STUDIO 2 HARA VOUTZOURAKI	08:30-09:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 VAGGELIS NIKOLAIDIS	08:30-09:25 <b>VINYASA YOGA</b> STUDIO 2 NIKI PETROULAKI	11:30-12:55 <b>X COMBO</b> (ΑΠΟ 30/9) STUDIO 1 ASIMAKOPOULOS / SIMAS / KERASIOITIS
08:30-09:15 <b>SPINNING</b> SPIN MINAS MALATOS	09:30-10:15 <b>SPINNING</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	08:30-09:15 <b>SPINNING</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	09:30-10:15 <b>SPINNING</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	08:30-09:15 <b>SPINNING</b> SPIN MINAS MALATOS	12:30-13:25 <b>CARDIO CHOREO</b> STUDIO 2 KOSTAS PSATHAS
09:30-10:25 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 MARIA STOURAITI	09:30-10:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS	09:30-10:25 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 MARIA STOURAITI	09:30-10:25 <b>INTERVAL-CIRCUIT</b> STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS	09:30-10:25 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 NIKI PETROULAKI	12:30-13:20 <b>Power Cycling Concept</b> SPIN NANA GKIOULOU
09:30-10:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 CHRISTOS PAPADOPOULOS	10:30-11:25 <b>VINYASA YOGA</b> STUDIO 2 VICKY PAPADOPOULOU	09:30-10:25 <b>BOUND</b> STUDIO 1 JIMMIS TOKATLIDIS	10:30-11:25 <b>VINYASA YOGA</b> STUDIO 2 VICKY PAPADOPOULOU	10:00-10:45 <b>SPINNING</b> SPIN MINAS MALATOS	13:00-13:55 <b>FIGHTBACK (SELF DEFENSE)</b> STUDIO 1 DIMITRIS KYPRIOTIS
10:00-10:45 <b>SPINNING</b> SPIN MINAS MALATOS	11:30-12:25 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	10:00-10:45 <b>SPINNING</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	11:30-12:25 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 ALEXIS POURAVELIS	10:30-11:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	15:30-16:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 CHRISTOS PAPAGEORGIOU
10:30-11:25 <b>ABS-LEGS</b> STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	12:30-13:25 <b>STEP MAX</b> STUDIO 1 KOSTAS PSATHAS	10:30-11:25 <b>CARDIO CHOREO</b> STUDIO 2 ALEXANDROS LIALIOS	12:30-13:25 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 MARIOS SIMAS	11:30-12:25 <b>STEP MAX</b> STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	18:00-18:55 <b>DANCE IT UP</b> STUDIO 2 MENELAOS PAPAGEORGIOU
11:30-12:25 <b>CARDIO CHOREO</b> STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	16:00-16:45 <b>SPINNING</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	10:30-11:25 <b>C.Y.B.A.</b> STUDIO 1 STEFANOS KOUZOUNIS	16:00-16:45 <b>SPINNING</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	14:00-14:55 <b>Core Concept</b> STUDIO 1 ALEXIS POURAVELIS	
12:30-13:25 <b>VINYASA YOGA</b> STUDIO 2 ION MAGKOS	17:00-17:55 <b>ZUMBA</b> STUDIO 2 EVA POURAVELI	11:30-12:25 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 ALEXANDROS LIALIOS	17:00-17:55 <b>F.I.T. ATHLETE</b> STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	17:00-17:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 PETTY LALA	<b>SUNDAY / ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
14:00-14:55 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	17:00-17:55 <b>F.I.T. ATHLETE</b> STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	12:30-13:25 <b>VINYASA YOGA</b> STUDIO 2 ION MAGKOS	18:00-18:55 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	18:00-18:55 <b>INTERVAL-CIRCUIT</b> STUDIO 1 MARIOS SIMAS	12:00-12:50 <b>Total Body Concept</b> STUDIO 2 ALEXIS POURAVELIS
17:00-17:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 PETTY LALA	18:00-18:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	17:00-17:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 PETTY LALA	18:00-18:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	18:15-19:00 <b>SPINNING</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	
17:00-17:55 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 GIORGOS KEFALAS	18:00-18:55 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	17:00-17:55 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 GIORGOS KEFALAS	18:15-19:00 <b>SPINNING</b> SPIN MINAS MALATOS	19:00-19:55 <b>BRZU</b> STUDIO 2 THIAGO SILVA	
18:00-18:55 <b>Yoga Concept</b> STUDIO 2 GIORGOS SOURIADAKIS	18:00-18:50 <b>Power Cycling Concept</b> SPIN NANA GKIOULOU	18:00-18:55 <b>Yoga Concept</b> STUDIO 2 GIORGOS SOURIADAKIS	19:00-19:55 <b>INTERVAL-CIRCUIT</b> STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS	19:00-19:55 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 MARIOS SIMAS	ΤΑ ΣΚΙΑΓΡΑΦΗΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΧΟΥΝ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΧΡΕΟΣΗ (ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΡΕΣΕΨΙΟΝ)
18:00-18:55 <b>Step Concept</b> STUDIO 1 DIMITRIS BAGIAS	19:00-19:55 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS	18:00-18:55 <b>CARDIO CHOREO</b> STUDIO 1 GIORGOS TROBETAS	19:00-19:55 <b>VINYASA YOGA</b> STUDIO 2 SPYROS TARIFAS	19:15-20:00 <b>SPINNING</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	
18:15-19:00 <b>SPINNING</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	19:00-19:55 <b>VINYASA YOGA</b> STUDIO 2 ION MAGKOS	18:15-19:00 <b>SPINNING</b> SPIN MINAS MALATOS	19:15-20:00 <b>SPINNING</b> SPIN MINAS MALATOS	20:00-21:00 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 PANTELIS KARAMEOTOS	<b>THE SHADED CLASSES HAVE AN EXTRA CHARGE</b> <b>(PLEASE INQUIRE WITH RECEPTION)</b>
19:00-19:55 <b>BUTT UP</b> STUDIO 1 VAGGELIS KERASIOITIS	19:15-20:00 <b>SPINNING</b> SPIN MINAS MALATOS	19:00-19:55 <b>BUTT UP</b> STUDIO 1 ILIAS ASIMAKOPOULOS	20:00-20:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 TASOS LAZAROU		
19:00-20:00 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 TASOS LAZAROU	20:00-20:55 <b>DANCE FUSION</b> STUDIO 1 KAROLY VAMOS	19:00-19:55 <b>BRZU</b> STUDIO 2 THIAGO SILVA	20:00-20:55 <b>DANCE FUSION</b> STUDIO 1 KAROLY VAMOS		
19:15-20:00 <b>SPINNING</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS	20:00-20:55 <b>PILATES MAT</b> STUDIO 2 CHRISTOS PAPAGEORGIOU	19:15-20:00 <b>SPINNING</b> SPIN MINAS MALATOS	20:15-21:00 <b>SPINNING</b> SPIN MICHALIS VIRVILIS		
20:00-20:55 <b>INTERVAL-CIRCUIT</b> STUDIO 1 MARIOS SIMAS	20:15-21:00 <b>SPINNING</b> SPIN MINAS MALATOS	20:00-20:55 <b>INTERVAL-CIRCUIT</b> STUDIO 1 MARIOS SIMAS	21:00-21:55 <b>MEDICINE BALLS WORKOUT</b> STUDIO 2 GEORGE KONTAKIS		
21:00-21:55 <b>DANCE IT UP</b> STUDIO 2 MENELAOS PAPAGEORGIOU	21:00-21:55 <b>FULL BODY</b> STUDIO 1 ILIANA TILIOU	21:00-21:55 <b>ABS / LEGS</b> STUDIO 1 VLASIS DELIVASILIS	21:00-21:55 <b>FIGHTBACK (SELF DEFENSE)</b> STUDIO 2 DIMITRIS KYPRIOTIS		
21:00-21:55 <b>BOSU TRAINING</b> STUDIO 1 GEORGE KONTAKIS		21:00-21:55 <b>FIGHTBACK (SELF DEFENSE)</b> STUDIO 2 DIMITRIS KYPRIOTIS			

**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 λουπόν 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!

**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 μύς 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!

**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! 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.