

ATHENS

FRIDAY 18 / 05

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
8:00-8:50	Heartbeat Games*	Θεολόγος Τερζιάδης	Cycling Area
9:00-9:50	MIB & Abs*	Νένα Ανεστοπούλου	Studio 1
10:00-10:50	Ballet Flow*	Τάνια Μείμαριδη	Studio 1
10:00-11:00	Posture Analysis	Pilates Team	Studio 2
10:00-12:00	Sit & Reach	Gym Team	Gym Area
11:00-11:45	Bootcamp	Βίκυ Ράντου	Lobby
11:00-11:50	Euphoria*	Τάνια Μείμαριδη-Σταυρούλα Καμινιώτη	Studio 1
12:00-12:50	The Pilates One Hundred*	Κώστας Αντωνάτος	Studio 1
12:30-13:15	Aqua Fit*	Pool Team	Pool Area
14:00-14:45	Aqua Zumba*	Δημήτρης Κανδής	Pool Area
15:00-15:50	Ballet Flow*	Κώστας Αντωνάτος	Studio 1
15:15-16:00	Aqua Fit*	Pool Team	Pool Area
16:00-16:50	Tabata Training*	Χάρης Παυλίδης	Studio 1
16:00-18:00	Body Fat Measurement	Nutrition Team	Nutrition Center
17:00-17:50	Lunar Yoga*	Νίκος Φλωράκης	Studio 1
17:00-19:00	Foot Print Measurement	Gym Team	Gym Area
18:00-18:50	Hills Power*	Βαγγέλης Κασταμούλας	Cycling Area
18:00-18:50	Pilates with Sticks*	Δώρα Τσιμλιαράκη	Studio 2
18:00-18:50	Euphoria*	Matteo Cerutti	Studio 1
18:00-19:00	Art of Movement	Εμμανουέλα Κωστάκη	Gym Area
18:15-19:15	Xpress Classes Back2Back	Gym Team	Lobby
18:30-18:45	Battle Ropes	Gym Team	Xpress Area
19:00-19:30 & 19:30-20:00	HIIT the Pool*	Pool Team	Pool Area
19:00-19:50	Anahata Yoga & Release your Breath*	Γιάννης Καραγεώργος	Pilates Studio
19:00-19:50	Long Run Cycling*	Τάσος Μουστάκης	Cycling Area
19:00-19:50	Body Pump™ 2gether*	Dorota Czerepak & Aneta Nikodemaska & Άρτεμις Παναγή	Studio 1
20:00-20:50	Body Combat™ 2gether*	Άρτεμις Παναγή & Μαριλένα Μανιατάκη	Studio 1
All Day	Test Cooper in the pool	Pool Team	Pool Area

SATURDAY 19 / 5

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
09:30-14:00	Ping-Pong Games		Lobby
10:30-11:20	Pilates with Sticks*	Δώρα Τσιμλιαράκη	Studio 1
11:00-13:00	Cycling Half Marathon 2gether*	Βαγγέλης Κασταμούλας & Κατερίνα Παπασταθοπούλου	Cycling Area
11:30-11:45	Battle Ropes	Gym Team	Xpress Area
11:30-12:20	Body Pump™**	Άρτεμις Παναγή	Studio 1
12:00-14:00	Body Fat Measurement	Nutrition Team	Nutrition Center
12:30-13:20	Advanced Mat Workout*	Κώστας Αντωνάτος	Studio 1
13:30-14:20	CYBA*	Στέφανος Κουζούνης	Studio 1
13:30-14:20	Stretch & Distress*	Γιάννης Καραγεώργος	Studio 2
14:00-14:45	Aqua Fit*	Pool Team	Pool Area
14:30-15:10	Airfit*	Σταυρούλα Καμινιώτη & Λάζαρος Πάντος	Lobby
15:00-17:00	Sit & Reach	Gym Team	Gym Area
15:15-15:55	Euphoria*	Τάνια Μείμαριδη & Σταυρούλα Καμινιώτη	Studio 1
15:30-16:20	Long Run Cycling*	Θεολόγος Τερζιάδης & Στέλιος Αγγελίδης	Cycling Area
16:00-16:45	Aqua Pilates*	Δώρα Τσιμλιαράκη	Pool Area
16:00-17:20	Anti Aging Yoga*	Ιρίδα Μήνη	Studio 1
16:30-17:20	Hills Power Cycling*	Θεολόγος Τερζιάδης & Στέλιος Αγγελίδης	Cycling Area
17:30-18:20	Spartans*	Θεολόγος Τερζιάδης & Αλέξανδρος Γιαννόπουλος	Studio 1
18:00-18:30 & 18:30-19:00	HIIT the Pool*	Pool Team	Pool Area
17:00-19:00	Foot Print Measurement	Gym Team	Gym Area
All Day	Test Cooper in the pool	Pool Team	Pool Area

SUNDAY 20 / 5

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
10:30-11:20	Heartbeat Games*	Θεολόγος Τερζιάδης	Cycling Area
10:30-11:50	Anahata Yoga & Release your Breath*	Τζούλη Τζώρτζη & Πάρης Μαρμαράς	Studio 1
11:30-11:45	Battle Ropes	Gym Team	Xpress Area
12:00-12:50	Tabata Training*	Αλέξανδρος Γιαννόπουλος	Studio 1
13:00-13:45	Aqua Fit Party*	Pool Team	Pool Area
13:00-13:50	Advanced Mat Pilates*	Μαρία Σύλλα	Studio 1
14:00-14:50	Hills Power Cycling*	Βικτώρια Αποστολάκου	Cycling Area
14:00-14:50	Stretch & Distress*	Γιάννης Καραγεώργος	Studio 1

*Προμηθευτείτε το κουπόνι συμμετοχής σας από τις Reception των Clubs 30' πριν από την έναρξη του μαθήματος

GLYFADA

FRIDAY 18 / 05

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
08:00-08:50	Cross Training*	Μάριος Μελέτης	Move Well Area
09:00-09:50	The Pilates One Hundred*	Κατερίνα Βίτσα	Body & Mind Area
09:00-09:50	Long Run Cycling*	Γιώργος Μπενίσσης	Cycling Studio
10:00-10:45	Aqua Fit*	Pool Team	Pool Area
10:00-10:50	Tabata Training*	Μάριος Μελέτης & Αλέξανδρος Γιαννόπουλος	Move Well Area
11:00-12:20	Anahata Yoga & Release your Breath*	Δήμητρα Σκούρα	Body & Mind Area
12:00-12:45	Aqua Fit*	Pool Team	Pool Area
13:00-13:50	Ballet Flow*	Στέφανι Μακαρίτη	Body & Mind Area
15:00-18:00	Foot Print Analysis	Gym Team	Gym Area
17:00-17:50	Kids Gymnastics	Κατερίνα Πατρικίου	Move Well Area
18:00-18:50	CYBA*	Στεφάνος Κουζούνης	Move Well Area
18:00-19:00	Fun Swimming Challenge	Pool Team	Pool Area
19:00-19:30	Aqua Power*	Pool Team	Pool Area
19:00-19:50	Advanced Mat Workout*	Όλγα Χριστοφορίδου	Body & Mind Area
19:00-19:50	Cross Training*	Κάτια Βλησίδη & Πάνος Ζουμπολάκης	Move Well Area
19:00-21:00	Cycling Half Marathon 2gether*	Θεολόγος Τερζιάδης & Δημήτρης Κανδής	Roof Garden
19:30-20:00	Games (React, Balance, Strength with rope)	Gym Team	Gym Area
19:30-20:00 & 20:00-20:30	HIIT the Pool*	Pool Team	Pool Area
19:30-20:00 & 20:00-20:30	TRX*	Gym Team	Functional Area
All Day	Test Cooper in the Pool	Pool Team	Pool Area
All Day	Sit & Reach	Gym Team	Gym Area
All Day	Rowing Challenge	Gym Team	Gym Area
All Day	Chess Games	Gym Team	Pool Area

SATURDAY 19 / 5

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
09:30-14:00	Ping-Pong Games		Roof Garden
10:00-10:45	Kick Boxing*	Δήμητρα Ρουμελιώτη	Move Well Area
10:00-11:20	Lunar Yoga*	Νίκος Φλωράκης	Body & Mind Area
11:00-11:45	Aqua Fit*	Pool Team	Pool Area
11:00-11:50	Pound Rockout Workout*	Ελένη Καλλή	Move Well Area
11:00-11:50	Heartbeat Games*	Τάσος Μουστάκης	Cycling Studio
11:00-14:00	Twister	Gym Team	Gym Area
11:30-12:20	Circuit Pilates 2gether*	Απόστολος Σαμαράς & Ιωάννα Αγγελοπούλου	Body & Mind Area
11:30-12:30	Art of Movement	Βασιλική Παραβάντη	Gym Area
12:00-12:50	Spartans*	Θεολόγος Τερζιάδης & Θωμάς Λογοθέτης	Move Well Area
12:00-14:00	Body Fat Measurement	Άρτεμις Στεργίου	Nutrition Center
13:00-13:45	Aqua Zumba*	Δημήτρης Κανδής	Pool Area
14:00-14:50	Body Combat 2gether™*	Μαριλένα Μανιατάκη & Άρτεμις Παναγή	Move Well Area
17:00-17:30	MIB*	Νένα Ανεστοπούλου & Σταυρούλα Καμινιώτη	Move Well Area
17:30-18:20	Airfit*	Σταυρούλα Καμινιώτη & Λάζαρος Πάντος	Move Well Area
18:00-18:30 & 18:30-19:00	HIIT the Pool*	Pool Team	Pool Area
18:30-19:00	Games (React, Balance, Strength with rope)	Gym Team	Gym Area
18:30-19:20	Advanced Mat Workout*	Κατερίνα Βίτσα	Move Well Area
19:00-19:50	Long Run Cycling*	Μάριος Κουκολάκης & Βικτώρια Αποστολάκου	Cycling Area
19:30-20:00 & 20:00-20:30	TRX*	Gym Team	Roof Garden
All Day	Test Cooper in the Pool	Pool Team	Pool Area
All Day	Chess Games	Gym Team	Pool Area

SUNDAY 20 / 5

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
10:00-11:00	Glyfada Run	Θωμάς Λογοθέτης & Πάνος Ζουμπολάκης	Outdoor
10:00-13:00	Twister	Gym Team	Gym Area
10:30-11:20	Body Pump™ 2gether*	Dorota Czerepak & Aneta Nikodemaska & Βικτώρια Αποστολάκου	Move Well Area
11:00-11:50	Aqua Pilates*	Αριστοτέλης Τσίγκος	Pool Area
11:30-12:20	Euphoria*	Matteo Cerutti	Move Well Area
12:00-12:45	Bootcamp*	Κώστας Σαρής	Xpress Area
12:30-13:20	Ballet Flow*	Τάνια Μείμαριδη	Body & Mind Area
13:00-13:45	Aqua Fit*	Pool Team	Pool Area
13:00-13:50	Hills Power*	Στέλιος Αγγελίδης	Cycling Area
13:30-14:20	The Pilates One Hundred*	Tatiana Yufanova	Body & Mind Area
14:00-14:50	Pool Games	Pool Team	Pool Area
14:30-16:00	Anahata Yoga & Release your breath*	Θοδωρής Φαμέλης & Ίωνας Μάγκος	Body & Mind Area
18:00-18:15	Sleep Well	Gym Team	Xpress Area
All Day	Test Cooper in the Pool	Pool Team	Pool Area
All Day	Chess Games	Pool Team	Pool Area

MAROUSI

FRIDAY 18 / 05

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
07:00-12:00	Test Cooper in the Pool	Pool Team	Pool Area
08:00-08:50	The Pilates one Hundred*	Κατερίνα Κουβαρντά	Studio 1
08:30-09:30	Foot Print Analysis	Gym Team	Art of Movement Area
09:00-09:50	Heartbeat Games*	Μάριος Κουκολάκης	Cycling Area
09:30-10:00	TRX*	Gym Team	Studio 2
10:00-13:00	Sit & Reach	Gym Team	Gym Area
10:00-10:50	Body Shape*	Χάρης Παυλίδης	Studio 1
11:00-11:50	Zumba*	Μαρία Τσαπατσάρη	Studio 1
12:00-12:50	Anti Aging Yoga*	Άντα Στυλιανίδου	Studio 1
12:00-12:45	Aqua Fit*	Pool Team	Pool Area
13:00-13:50	Barre a Terre*	Ράνια Τάρμπα	Studio 1
14:00-16:00	Body Fat Measurement	Nutrition Team	Gym Area
15:00-16:00	Art of Movement	Gym Team	Gym Area
15:00-15:45	Aqua Fit*	Pool Team	Pool Area
16:00-16:50	Tabata Training*	Τάσος Δαλίτσικας	Studio 1
17:00-17:50	Ballet Flow*	Τάνια Μείμαριδη	Studio 1
18:00-19:00	Posture Analysis	Gym Team	Gym Area
18:00-18:45	Airfit*	Παναγιώτης Κατερινάκης & Σταυρούλα Καμινιώτη	Πλατεία Αιθρίου
18:30-19:15	Bootcamp	Gym Team	Gym Area
18:00-18:50	Body Pump™ 2gether*	Τάνια Μείμαριδη & Γρηγόρης Αλεξίου	Studio 1
19:00-19:30	Aqua Power*	Pool Team	Pool Area
19:00-19:50	Lunar Yoga*	Άντα Στυλιανίδου	Studio 1
19:30-20:00	TRX*	Gym Team	Cardio Area
19:30-20:30	Foot Print Analysis	Gym Team	Art of Movement Area
20:00-22:00	Cycling Half Marathon 2gether*	Στέλιος Αγγελίδης & Μάριος Κουκολάκης & Παναγιώτης Κατερινάκης	Πλατεία Αιθρίου
20:00-20:30	Floatfit*	Pool Team	Pool Area

SATURDAY 19 / 5

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
9:30-10:50	Anahata Yoga & Release your Breath*	Βάλια Γιατζάκη	Studio 1
10:30-11:00	TRX*	Gym Team	Studio 2
11:00-11:50	Tabata Training*	Νάσος Φρίγγης & Τάσος Δαλίτσικας	Studio 1
12:00-12:50	Heartbeat Games*	Βασίλης Σημαντηράκης	Cycling Area
12:00-12:50	Circuit Pilates 2gether*	Εένια Δεληδήμου & Μαίρη Αγαζάνη	Studio 1
12:00-15:00	Ping Pong Games		Πλατεία Αιθρίου
12:30-13:15	Better Together Workout	Gym Team	Gym Area
13:00-13:45	Aqua Fit Party*	Pool Team	Pool Area
13:00-13:50	Euphoria*	Matteo Cerutti	Studio 1
13:30-14:00	Rowing Challenge	Gym Team	Xpress Area
15:30-16:15	Aqua Pilates*	Λιλή Σακκούλη	Pool Area
15:30-16:30	Art of Movement	Gym Team	Gym Area
16:00-18:00	Sit & Reach	Gym Team	Gym Team
17:00-17:30	Aqua Power*	Pool Team	Pool Area
17:00-17:50	Body Pump™ 2gether*	Dorota Czerepak & Aneta Nikodemaska & Άρτεμις Παναγή	Studio 1
17:50-18:35	CXWORX 2gether*	Χάρης Παυλίδης & Γρηγόρης Αλεξίου	Studio 1
18:00-18:30	HIIT the Pool	Pool Team	Pool Area
18:00-18:30	TRX*	Gym Team	Studio 2
18:45-19:35	Body Combat™ 2gether*	Άρτεμις Παναγή & Μαριλένα Μανιατάκη	Studio 1
19:00-19:50	Long Run Cycling*	Δημήτρης Κανδής	Cycling Area

SUNDAY 20 / 5

TIME	CLASS	INSTRUCTOR	AREA
10:15-11:00	Tabata Training*	Δημήτρης Κανδής	Studio 1
11:05-11:55	MIB & Abs 2gether*	Σταυρούλα Καμινιώτη & Νένα Ανεστοπούλου	Studio 1
12:00-12:50	Hills Power*	Κατερίνα Παπασταθοπούλου	Cycling Area
12:00-12:30	TRX*	Gym Team	Studio 2
12:00-15:00	Ping Pong games		Πλατεία Αιθρίου
12:05-12:55	Advanced Mat Workout*	Εένια Δεληδήμου	Studio 1
13:05-13:55	Stretch & Distress*	Νένα Ανεστοπούλου	Studio 1
13:00-13:45	Battle Ropes	Gym Team	Xpress Area
13:00-13:30	Aqua Power*	Pool Team	Pool Area
13:30-14:15	Aqua Zumba*	Δημήτρης Κανδής	Pool Area
17:00-17:30	Floatfit*	Pool Team	Pool Area
17:30-18:00	Rope vs Box Challenge	Gym Team	Cardio Area

STUDIO

MIB Made in Brazil είναι το μυστικό για τέλειους γλουτούς! Για άμεσα αποτελέσματα σε προσαγωγούς, απαγωγούς και γλουτούς.

SPARTANS Ότι πιο σύγχρονο στη λειτουργική προπόνηση με συνδυασμό ασκήσεων για καρδιοαναπνευστική βελτίωση αλλά και βελτίωση της μέγιστης δύναμης.

EUPHORIA Αποκλειστικό χορευτικό μάθημα της Holmes Place με απλούς συνδυασμούς βημάτων. Μουσικές επιτυχίες και ρυθμός που θα σε ξεσηκώσει.

BALLET FLOW Το νέο Signature class της Holmes Place εμπνευσμένο από κινήσεις μπαλέτου που συνδυάζονται αρμονικά με πρωτότυπο ασκησιολόγιο από το χώρο του fitness. Ότι πιο νέο και πρωτοπόρο για να δοκιμάσεις!

AIRFIT Το απόλυτο καρδιοαναπνευστικό πρόγραμμα. Το τραμπολίνο μετατρέπει την προπόνηση σε διασκέδαση με τις καύσεις να ανεβαίνουν!

BODY PUMP™ Το κορυφαίο πρόγραμμα στον κόσμο με χρήση μπάρας. Οι μοναδικοί συνδυασμοί ασκήσεων και οι προκαθορισμένες επαναλήψεις δίνουν τα μέγιστα αποτελέσματα σε κάθε ασκούμενο!!

CXWORX Εκγύμναση του πυρήνα με τη χρήση resistance tubes & weight plates. Σύγχρονος τρόπος προπόνησης με τους καλύτερους καθηγητές του είδους.

BODY COMBAT™ Το εκρηκτικό ενεργητικό αυτό πρόγραμμα είναι εμπνευσμένο από διάφορες πολεμικές τέχνες ενσωματώνοντας στοιχεία από karate, boxing, tae kwon do.

POUND ROCKOUT WORKOUT Ένα διασκεδαστικό μάθημα με τη συνοδεία rock and roll μουσικής, μαγικών sticks σε συνδυασμούς κινήσεων και ασκήσεων που θα τονώσουν το σώμα σου και τη διάθεση σου!

TABATA TRAINING Ένα πρόγραμμα που εστιάζει στις καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές του αθλούμενου με ταυτόχρονη ανάπτυξη της δύναμης και της εκρηκτικότητας.

STRETCH & DISTRESS Μάθημα με στόχο τη μέγιστη βελτίωση της ευκαμψίας και της ευλιγισίας. Το απόλυτο πρόγραμμα αποθεραπείας και όχι μόνο!

CYBA Ένα μάθημα ορθοσωμικού ελέγχου και ορθοσωμικής συνειδητότητας με στόχο να αποκτήσεις πλήρη έλεγχο του σώματος και όλων των κινήσεών σου, τόσο κατά τη διάρκεια της άσκησης όσο και στην καθημερινότητα.

CROSS TRAINING Καρδιοαναπνευστικό πρόγραμμα που συνδυάζει τη γρήγορη εναλλαγή αερόβιων ασκήσεων με στόχο την εκγύμναση ολόκληρου του σώματος. Χρήση εξοπλισμού σε έξυπνες και μοντέρνες ασκήσεις!

BODY SHAPE Μυϊκή τόνωση με χρήση αλτήρων, step κ.α. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος εκγύμνασης μέσω απλών ασκήσεων.

KICK BOXING Ασκήσεις αυτοάμυνας. Γυμνάζει ολόκληρο το σώμα κινητοποιώντας τις αρθρώσεις και τις μεγάλες μυϊκές ομάδες, βελτιώνοντας την ισορροπία και την ευλιγισία.

TRX Μια άκρως αποτελεσματική προπόνηση με χρήση ιμάντα. Το μόνο που απαιτείται είναι η συγκέντρωση και η ακρίβεια στις οδηγίες του καθηγητή.

CYCLING

CYCLING HALF MARATHON Ένα 2ωρο πρόγραμμα πάνω στο ποδήλατο σε διαδρομές και μουσικές που θα σε απογειώσουν.

HILLS POWER Ανηφορικές διαδρομές με σύμμαχο το ποδήλατό σου! Τεχνικές και προπονητικές δομές για να «βγεις» η ανηφόρα.

LONG RUN CYCLING Δούλεψε την αντοχή σου και κάλυψε αποστάσεις! Όλα είναι θέμα τρόπου, αρκεί να έχεις τις σωστές προπονητικές κατευθύνσεις!

HEARTBEAT GAMES Έντονο καρδιοαναπνευστικό μάθημα με αυξομειώσεις ρυθμού! Ανηφόρες...ευθείες...sprint.

GYM

ABS XPRESS Πρόγραμμα XPRESS (15') για να κάνεις τους κοιλιακούς που ονειρεύοσουν!

CIRCUIT XPRESS Το τέλειο μάθημα για όσους θέλουν άμεσα αποτέλεσμα. Διασκεδαστική κυκλική προπόνηση μέσα σε 15'!

FUNCTIONAL XPRESS Προπόνηση με τον πιο φυσικό και αποτελεσματικό τρόπο. Γύμνασε όλο το σώμα σου σε 15 μόνο λεπτά!

ROLLER XPRESS Διασκεδάσε ενώ γυμνάζεσαι σε ξέφρενους ρυθμούς και δεξ σύντομα τα αποτελέσματα στο σώμα σου να ρολάρουν.

BOOTCAMP Μια προπόνηση πρόκληση που θα σε κάνει να ξεπεράσεις τα όριά σου και να πετύχεις ενδυνάμωση και βελτίωση της φυσικής σου κατάστασης με συνεχή εναλλαγή λειτουργικών ασκήσεων που εκτελούνται σε υψηλή ένταση.

ART OF MOVEMENT Δοκίμασε την πρωτοποριακή μέθοδο που επιτρέπει στον άνθρωπο να εκτελεί 3 πολύ διαφορετικές μορφές μετακίνησης (περπάτημα, τρέξιμο, sprint) με ορθή στάση σώματος και σωστή τεχνική με στόχο την εξέλιξη της προπόνησης του τρέξιματος.

BETTER TOGETHER WORKOUT Έλα με τον φίλο σου και δοκίμασε διαφορετικού τύπου συνασκήσεις που θα σας γυμνάσουν αλλά και θα σας διασκεδάσουν. Χρήση ελαστικών αντιστάσεων, πετσετών κ.α.

POOL

AQUA FIT Μάθημα μύϊκής τόνωσης με την αντίσταση νερού, για άσκηση και ευεξία. Κατάλληλο για όλους!

AQUA POWER Μάθημα υψηλής έντασης με χρήση την αντίσταση νερού. Προσφέρει μύϊκή ενδυνάμωση και βελτίωση καρδιοαναπνευστικής αντοχής.

FLOATFIT Μάθημα διάρκειας 30' με burpees, lunges, squats, aqua climbers, V-sits που υπόσχεται να μεταμορφώσει το σώμα σου και όλα αυτά πάνω σε μία σανίδα στο νερό.

AQUA PILATES Έλεγχος, ακρίβεια, ενεργοποίηση και σταθεροποίηση του κέντρου βάρους είναι κάποιες από τις αρχές που διέπουν το συγκεκριμένο είδος άσκησης. **AQUA FIT PARTY** Συνδιδασκαλία μαθήματος διάρκειας 60'. Πρωτότυπες ασκήσεις, χρήση ειδικού εξοπλισμού, κίνηση μέσα στο νερό και πολύ κέφ!

AQUA ZUMBA Χοροί Merenque, Salsa, Cumbia, Reggaeton, με τραγούδια που όλοι έχουμε αγαπήσει. Τα αποτελέσματα θεαματικά και η διάθεση απογειωμένη σε ένα χορευτικό μάθημα από την αρχή μέχρι το τέλος.

HIIT THE POOL Δυναμική, κυκλική προπόνηση με συνδυασμό ασκήσεων τόσο εντός όσο και εκτός νερού, βασισμένο στην σταθμική μέθοδο προπόνησης HIIT (High Intensity Interval Training).

YOGA

ANTI AGING YOGA Τα οφέλη της anti-aging yoga είναι πολλά. Ενσωματώνει κινήσεις που βελτιώνουν την κυκλοφορία, την ισορροπία, την ευλιγισία και τη δύναμη μέσα από διάφορες τεχνικές ενώ διατηρούν το σώμα και το δέρμα νεανικό και φρέσκο.

LUNAR YOGA Η Lunar Yoga είναι μια πρακτική που στοχεύει σε βαθιές διατάσεις των δύσκαμπτων μυών με αποτέλεσμα την ανακούφιση και την αποσυμφόρηση του σώματος και της ψυχολογίας σου από τη δύσκολη καθημερινότητα.

ANAHATA YOGA & RELEASE YOUR BREATH Ένα μάθημα με έμφαση στις υπερεκτάσεις. Απελευθερώνει τη θωρακική μοίρα και ενεργοποίησε τους μύες της πλάτης χωρίς καμία επιβάρυνση στη μέση. Εκμεταλλευόμαστε όλο το μήκος της σπονδυλικής στήλης και προσεγγίζουμε τις οπίσθιες κάμψεις πιο δυναμικά.

PILATES

THE PILATES ONE HUNDRED Ένα μοναδικό και ειδικά σχεδιασμένο μάθημα Pilates με κεντρικό θέμα το «κατοστάρνι», γνωστό και ως Hundred. Μια άσκηση,

σημα κατατεθέν για τη μέθοδο Pilates, που θα ενδυναμώσει τον πυρήνα του σώματος, θα σε διασκεδάσει ενώ θα ξεπεράσεις τα όρια σου.

PILATES WITH STICKS Ένα πρωτοποριακό μάθημα Pilates με τη χρήση ξύλινων κονταριών για δύναμη, ευλιγισία και ισορροπία.

ADVANCED MAT WORKOUT Το Pilates Mat αποτελεί τη θεμέλιο λίθο της μεθόδου Pilates και προσφέρει ενδυνάμωση του κορμού, σωστή στάση σώματος, έλεγχο της αναπνοής, αντοχή, ευλιγισία, τόνωση του μυϊκού συστήματος.

CIRCUIT PILATES 2GETHER Ένα διασκεδαστικό μάθημα συνδιδασκαλίας! Κυκλική προπόνηση Pilates με χρήση εξοπλισμού.

FUN ACTIVITIES

BATTLE ROPES Ποια ομάδα είναι η πιο δυνατή;;; Ποιος θα κερδίσει και θα τραβήξει τον άλλον στη μεριά του; Σε περιμένουμε να αναμετρηθούμε.

POOL GAMES Survivor games μέσα στο νερό **PING PONG GAMES** Επιτραπέζια αντισφαίριση όπως παλιά για να ανέβει η αδρεναλίνη στο maximum.

GAMES (REACT, BALANCE, STRENGTH WITH ROPE) Πρωτότυπα παιχνίδια για βελτίωση ιδιοδεκτικότητας, αντανακλαστικών και σχετικής δύναμης!

CHESS GAMES Παιχνίδι σκάκι για τους τολμηρούς. Who is the King?

TWISTER Πρωτότυπο παιχνίδι βελτίωσης μύϊκής συναρμογής και ισορροπίας!

CHALLENGES

ROPE VS BOX CHALLENGE Χρησιμοποιώντας μόνο ένα χρονόμετρο, ένα ζευγάρι battle ropes και ένα box, θα επιδιώξουμε την πιο έντονη καρδιοαναπνευστική προπόνηση! Ποιος θα αντέξει περισσότερο;

ROWING CHALLENGE Κωπηλασία εσωτερικού χώρου! Ποιος θα διανύσει τη μεγαλύτερη απόσταση σε συγκεκριμένο χρόνο;

FUN SWIMMING CHALLENGE Δεξιότητες και κολύμβηση σε ένα παιχνίδι διασκεδαστικό και διαφορετικό!!

TESTS

FOOT PRINT ANALYSIS Το πελματογράφημα παρέχει τη δυνατότητα στατικής και δυναμικής μέτρησης. Με αυτόν τον τρόπο μελετάται η ισορροπία και η κατανομή του κέντρου βάρους.

BODY FAT MEASUREMENT Ανάλυση σωματικής σύστασης που θα σου δώσει τις λεπτομέρειες που χρειάζεσαι σχετικά με το λίπος, τους μύες και το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό σου..

POSTURE ANALYSIS Ανάλυση της στάσης του σώματος και διόρθωση τυχόν αποκλίσεων από την καθορισμένη θέση ισορροπίας για να αποφύγεις μυοσκελετικά προβλήματα και να αισθάνηθεις καλύτερα.

TEST COOPER IN THE POOL Έχεις αναρωτηθεί ποτέ σε ποιο επίπεδο βρίσκεται η φυσική σου κατάσταση μέσα στο νερό; Έλα να το εξακριβώσεις με τη βοήθεια των έμπειρων pool instructor.

SIT & REACH Αξιολόγηση την ικανότητα της ευλιγισίας σου με τη βοήθεια των έμπειρων γυμναστών μας.

REHABILITATION

JACUZZI RITUAL (ATHENS & GLYFADA)

Κατάληλα διαμορφωμένος χώρος στο jacuzzi, για ένα υπέροχο ολοκληρωμένο και πλήρες χαλαρωτικό πρόγραμμα από τους Spa Therapists!

RELAX & STRETCH Ολιγόλεπτα μασάζ και χρήση έξυπνων τεχνικών (ζεστές πετσέτες) για πλήρη χαλάρωση

SLEEP WELL Μάθημα με μαξιλάρια και χρήσιμες συμβουλές για ένα καλό ύπνο!