

GROUP FITNESS HALL 1 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ



ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00-09:50	SPORTS CONDITIONING by Peak Fitness ΚΩΣΤΑΣ Ψ.	PILATES MAT by Peak Fitness ΜΑΡΙΑ Λ.	TOTAL BODY by Peak Fitness ΕΥΓΕΝΙΑ Μ.	YOGA by Peak Fitness ΚΩΣΤΑΣ Σ.		
10:00-11:00	PILATES MAT by Peak Fitness ΝΙΚΟΛΙΝΑ Γ.			ABS & LEGS by Peak Fitness ΜΑΡΟΥΣΩΖΑ Γ.	PILATES MAT by Peak Fitness ΜΑΡΙΑ Λ.	
10:30-11:30						SPORTS CONDITIONING by Peak Fitness ANNA P.
18:00 -18:50	YOGA by Peak Fitness ΛΑΜΠΡΟΣ Χ.	SPORTS CONDITIONING by Peak Fitness ΜΑΚΗΣ Κ	TOTAL BODY by Peak Fitness ΚΩΣΤΑΣ Ψ.	SPORTS CONDITIONING by Peak Fitness ΠΕΤΡΟΣ Μ.	ABS & LEGS by Peak Fitness ΚΩΣΤΑΣ Ψ.	
19:00 -19:50	UBOUND RADICAL FITNESS ΑΝΤΖΕΛΙΝΑ Σ.	PILATES MAT by Peak Fitness ANNA P.	UBOUND RADICAL FITNESS ANNA P.	MEGADANZ RADICAL FITNESS ΝΩΝΤΑΣ Κ.	Dance Aerobic by Peak Fitness ΚΩΣΤΑΣ Ψ.	
20:00-20:50	SPORTS CONDITIONING by Peak Fitness ΛΑΜΠΡΟΣ Χ.	ABS & LEGS by Peak Fitness ANNA P.	Dance Aerobic by Peak Fitness ΜΑΡΟΥΣΩΖΑ Γ.	ABS & LEGS by Peak Fitness ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ Κ.	PILATES MAT by Peak Fitness ΛΑΜΠΡΟΣ Χ.	
21:00-21:50	PILATES MAT by Peak Fitness ΝΙΚΟΛΙΝΑ Γ.	YOGA by Peak Fitness ΙΡΙΔΑ Μ.	PILATES MAT by Peak Fitness ΝΙΚΟΛΙΝΑ Γ.	YOGA by Peak Fitness ΑΓΓΕΛΙΚΗ Γ.		

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 06:00 – 24:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00 – 22:00 / ΚΥΡΙΑΚΗ ΚΛΕΙΣΤΑ!
PEAK FITNESS HALL Π.ΦΑΛΗΡΟ.ΖΗΣΙΜΟΠΟΥΛΟΥ 68 / Τ. 2109408140 / peakfitnesshall@gmail.com

GROUP FITNESS HALL 1 ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ

	Περιγραφή Προγράμματος	Διάρκεια	Τύπος Άσκησης	Ένταση	Θερμίδες	Εξοπλισμός	Μουσική	Αποτέλεσμα
Total Body	Πρόγραμμα ενδυνάμωσης όλου του σώματος. Συνδυασμός αερόβιας και στατικής άσκησης.	55	Πρόγραμμα ενδυνάμωσης	Μέτρια έως υψηλή	500	Μπάρες, βάρη, BOSU, ιμάντες, λάστιχα, Kettlebells	Pop	Βοηθά στη γενική φυσική κατάσταση και κυρίως στη βελτίωση της αντοχής.
Pilates	Πρόγραμμα Ενδυνάμωσης όλου του σώματος με την μοναδική μέθοδο του JosefPilates	55	Πρόγραμμα ενδυνάμωσης	Μέτρια έως υψηλή	560	Στρώμα Άσκησης	Χαλαρωτική, chillout	Ενδυνάμωση όλου του σώματος και κυρίως του πυρήνα.
Yoga	Yoga η οποία περιλαμβάνει ασκήσεις για μεγαλύτερη ενδυνάμωση	55	Πρόγραμμα Ενδυνάμωσης	Μέτρια	370	Στρώμα Άσκησης	Χαλαρωτική, chillout	Βελτίωση της δύναμης ολόκληρου του σώματος.
Megadanz	Το πρόγραμμα της απόλυτης χορευτικής εμπειρίας και εκτόνωσης	55	Ολιστικό Πρόγραμμα	Μέτρια	350	Δεν απαιτείται	Latin	Εκτόνωση και βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας.
Dance Aerobic	Χορευτικές κινήσεις με ένταση που θα βελτιώσουν την αντοχή σας	55	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από το χορό	Μέτρια	420	Δεν απαιτείται	Dnce	Εκτόνωση και βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας.
U Bound	Νιώστε ανάλαφροι, χωρίς καθόλου κραδασμούς κατά την άσκηση.	55	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από το χορό	Μέτρια έως υψηλή	450	Τραμπολίνο	House	Αυξάνει την κάρδιο- αναπνευστική αντοχή.
Sport Conditioning	Ενδυνάμωση του σώματος και βελτίωση δύναμης, ταχύτητας και ευκινησίας.	55	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια	550	Βαράκια, step, στρώματα, βαράκια	House	Βοηθά στη γενική φυσική κατάσταση και κυρίως στη βελτίωση της αντοχής.
Abs & Legs	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης που δίνει έμφαση σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες των κοιλιακών και των γλουτών.	55	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια έως υψηλή	700	Βαράκια, step, στρώματα, βαράκια	Pop	Πρόγραμμα που αποσκοπεί στην καύση λίπους πιο τοπικά και στην καλύτερη αιμάτωση των δύο.

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 06:00 – 24:00 / ΣΑΒΒΑΤΟ 10:00 – 22:00 / ΚΥΡΙΑΚΗ ΚΛΕΙΣΤΑ!
 PEAK FITNESS HALL Π.ΦΑΛΗΡΟ.ΖΗΣΙΜΟΠΟΥΛΟΥ 68 / Τ. 2109408140 / peakfitnesshall@gmail.com