



Ωράριο λειτουργίας: Δευτέρα έως Παρασκευή:9:00-22:00

Σάββατο:10:00-13:00

TIMETABLE

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
08:00-09:00	Strength	Strength		Strength	Strength	
09:00-10:00	Strength	Pilates	Conditioning	Pilates	Strength	Strength
10:00-11:00	Conditioning	Strength	Strength	Cardio	Strength	Conditioning
11:00-12:00						Strength
17:00-18:00	Strength					
18:00-19:00	Strength	Cardio	Cardio	Conditioning	Cardio	
	Strength			Strength	Strength	
19:00-20:00	Cardio	Strength	Conditioning	Strength	Conditioning	
	Strength	Conditioning	Strength	Conditioning	Strength	
20:00-21:00	Cardio	Conditioning	Strength	Cardio	Strength	
	Conditioning	Strength	Conditioning	Strength	Strength	
21:00-22:00	Strength	Strength	Conditioning	Strength		
	Strength	Strength	Strength	Conditioning		

Strength: Πρόγραμμα στο οποίο οι ασκούμενοι μέσω αντιστάσεων εκτελούνται ασκήσεις ενδυνάμωσης

Conditioning: Πρόγραμμα με εναλλαγές ασκήσεων και έντασης το οποίο στοχεύει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης

Cardio: Πρόγραμμα με κύριο στόχο τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και την καύση λίπους