



ΑΠΟ ΤΟ 1966

ΔΕΥΤΕΡΑ		
8.45	Body Tone	Κων/νος
11.00	Body Tone	Κων/νος
16.00	Sculpt	Κων/νος
18.00	Power Body	Ρούλα
19.30	Super Abs	Ρούλα
ΤΡΙΤΗ		
11.00	Low Dance Aerobics	Ρούλα
14.30	Body Tone	Στέλλα
16.00	Shape-a-band	Κων/νος
18.00	Power Active Body	Στέλλα
19.30	Body Tone	Κων/νος
ΤΕΤΑΡΤΗ		
8.45	Shape-a-band	Κων/νος
11.00	Shape-a-band	Κων/νος
16.00	Up-Down Active Body	Στέλλα
18.00	Power Active Body	Ρούλα
19.30	4X4 Total Body	Στέλλα
ΠΕΜΠΤΗ		
11.00	Up-Down Active Body	Στέλλα
14.30	Power Active Body	Στέλλα
16.00	Pump Step ή step toning	Κων/νος
18.00	Σουηδική/Stretching	Κων/νος
20.00	F-ab-ulous	Κων/νος
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		
8.45	Σουηδική/Stretching	Κων/νος
11.00	Σουηδική/Stretching	Κων/νος
16.00	Power Active Body	Στέλλα
18.00	4X4 Total body ή Super Abs	Στέλλα
19.30	Full body	Πάνος
ΣΑΒΒΑΤΟ		
12.00	Free Program	

ΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΑΕΡΟΒΙΚΑ:

* **Up + Down Active Body** : Ασκήσεις εκγύμνασης με εναλλαγές εντάσεως. Δουλέψτε όλο σας το σώμα με διάφορα αξεσουάρ και διασκεδάστε.

* **Power Active Body** : Χαμηλή αεροβική κίνηση με συνδυασμό ασκήσεων για σύσφιξη και γράμμωση όλου του σώματος.

* **Low Dance Aerobic** : Απλά βήματα χορού σε συνδυασμό

με μπάλες, ραβδάκια και βαράκια κρατώντας χαμηλούς τους καρδιακούς παλμούς και ανεβάζοντας την απόδοση.

* **Sculpt** : Γενική εκγύμναση για μυϊκή αντοχή σύσφιξη και τόνωση, με χρήση βοηθητικών μέσων όπως λάστιχα, βαράκια, ράρδοι, μπάλες κ.λ.π.

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ:

* **4X4 Total Body** : 15' αεροβική, 15' κοιλιακοί-ραχιαίοι,

5' πόδια ή χέρια, 15' stretching για ολική ενδυνάμωση.

* **Body Tone** : Απόλυτη μυϊκή επαναφορά με την αντίσταση αλτήρων και του ίδιου του σώματος.

* **Shape-a-band** : Ανάδειξη των μυϊκών γραμμών με λάστιχα.

* **Σουηδική/stretching** : Επιλεγμένες ασκήσεις για την καλύτερη λειτουργία όλου του σώματος.

* **Power Body** : Δυναμικές ασκήσεις με βαράκια και λάστιχα, τονώνουν και δυναμώνουν το σώμα.

* **F-ab-ulous** : Ασκήσεις κοιλιακών, ραχιαίων και αντιστάσεων με τέλος έκπληξη.

* **Super abs** : Συνδυασμός ασκήσεων κοιλιακών, ποδιών για πιο γρήγορο αποτέλεσμα.

* **Full Body** : Συνδυασμός ασκήσεων ενδυνάμωσης για όλο το σώμα με λάστιχα, αλτήρες, μπάλες.

PERSONAL TRAINING GROUPS:

* **MAT PILATES PROGRAM** : Μπορείτε να ασκηθείτε στο Pilates μόνος ή σε ομάδα 4-5 ατόμων. Το σώμα σας γυμνάζεται με ασκήσεις δύναμης και ελαστικότητας, δουλεύοντας με ακρίβεια, έλεγχο, ισορροπία και συγκέντρωση.

Ωρες λειτουργίας:

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08.00 - 22.30
ΣΑΒΒΑΤΟ 10.00 - 15.00

“ Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΘΕΤΕΙ ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΖΩΗ ΣΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ”

LM Γυμναστήρια

ΠΛΑΤΕΙΑ. ΚΟΛΩΝΑΚΙΟΥ 20, 10673 ΑΘΗΝΑ - ΤΗΛ. 210 3600494 - FAX. 210 3642575