

GROUP CLASSES

	ΔΕΥΤΕΡΑ MONDAY	ΤΡΙΤΗ TUESDAY	ΤΕΤΑΡΤΗ WEDNESDAY	ΠΕΜΠΤΗ THURSDAY	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ FRIDAY	ΣΑΒΒΑΤΟ SATURDAY
08:00		PILATES			YOGA	
08:30			YOGA			
09:00	YOGA	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ POSTURAL ALIGNMENT		PILATES	TRX	
09:30			STRETCHING 30'			
10:00	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ POSTURAL ALIGNMENT	TRX	FT STABILITY	ZUMBA ®	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ POSTURAL ALIGNMENT	
10:30						
11:00	PILATES	ZUMBA ®	TRX	TABATA	PILATES	SUPER CHOICE
11:30						
12:00						YOGA
13:00				TRX		
15:00	TRX					
16:00			TRX			
16:30						
17:00						
17:30	ABS & HIPS 30'	SUPER HIPS 30'	ABS & HIPS 30'	ABS & HIPS 30'	ABS & BACK 30'	
18:00	PILATES	TABATA	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ POSTURAL ALIGNMENT	TABATA	PILATES	
18:30						
19:00	ZUMBA ®	YOGA	ZUMBA ®	YOGA	ZUMBA ®	
19:30						
20:00	TRX	H.I.I.T.	PILATES	POWER BARS	TRX	
20:30						
21:00	FOAM ROLLING 30'	TRX	ABS & HIPS 30'	TRX	FOAM ROLLING 30'	

Χρήσιμες Πληροφορίες:

- Για το μαθημα που σας ενδιαφέρει πρέπει να δηλώσετε την συμμετοχή σας στη Reception
- Τα ωράρια και τα προγράμματα ενδέχεται να τροποποιηθούν ανάλογα με την ζήτηση των ασκούμενων
- Τα μαθήματα διαρκούν 50', εκτός αυτών με την ένδειξη 30' τα οποία διαρκούν 25'
- Στα μαθήματα με την ένδειξη "super", γίνεται προπόνηση με αντιστάσεις (αλτήρες, δίσκους, λάστιχα)

Useful Information

- Please sign up for the class at the Reception
- Class schedules and programs are subject to change
- All classes duration is 50' except those with the indication 30' whose duration is 25'
- All classes with the indication "super" is with extra resistance with equipment such as bands, dumbbells etc

tel: +302310467790-94

Email:info@fitnesstogether.gr

Website:www.fitnessstogether.gr

YOGA

Η Yoga αποσκοπεί στην ισορροπία σώματος και πνεύματος. Το χαρακτηριστικό της είναι ο συγχρονισμός αναπνοής και κίνησης. Μέσα από μια φυσική σειρά στάσεων και ασκήσεων επιφέρει αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος και την ευλυγισία. Το αποτέλεσμα της είναι σωματική, πνευματική ενδυνάμωση και υγεία.

Yoga is aimed at balancing the body and mind. By synchronizing breath and movement through a series of postures, this Yoga practice improves blood circulation, relieves joint pain and removes toxins and disease from the internal organs. The result is physical and spiritual empowerment and health.

POWER BARS

Μία δυναμική γεμάτη πρόκληση προπόνηση έχει σχεδιαστεί από το Fitness Together η οποία συνδυάζει με ελεύθερα βάρη μεγάλη ποικιλία ασκήσεων, αντιστάσεων και ρυθμού.

An energetic and challenging workout designed by Fitness Together that combines free weights with a wide variety of exercises, resistance and rhythm.

SUPER CHOICE

Κάθε Σάββατο και ένα διαφορετικό δυναμικό πρόγραμμα!

Every Saturday a different dynamic class!

H.I.I.T

Υψηλής έντασης διαλλειματική προπόνηση σε σταθμούς με στόχο την αύξηση του μεταβολισμού και την καύση λίπους, την αύξηση της αντοχής και της δύναμης. Εμπεριέχει στοιχεία functional training, αερόβιες ασκήσεις, καθώς και ασκήσεις με το βάρος του σώματος.

High Intensity Interval Training is a form of exercise with intermissions and the goal is to increase metabolism rate and fat burn, stamina and strength. It includes functional training elements, cardio and body weight exercises.

PILATES

Ένα πρόγραμμα που ξεκίνησε από τον Joseph Pilates και προσφέρει δύναμη και ευλυγισία. Βασική αρχή της μεθόδου είναι ο έλεγχος και η σταθερότητα του σώματος (power house). Βελτιώνει τη στάση του σώματος, προσφέροντας ταυτόχρονα ενδυνάμωση στους μύες της πλάτης αλλά και του αυχένα, περιοχές που επιβαρύνονται πιο πολύ στην καθημερινότητα μας.

A method of exercise that consists of low-impact flexibility and muscular strength and endurance movements. Pilates practice can help improve posture, muscle tone, balance and joint mobility, as well as relieve stress and tension.

ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ - POSTURAL ALIGNMENT

Χαρακτηρίζεται ως ένα από τα πιο ολοκληρωμένα προγράμματα άσκησης για την απόκτηση και διατήρηση της ορθής στάσης του σώματος. Ενδεικνύεται για όλα τα επίπεδα φυσικής κατάστασης.

A workout comprised of special exercises that focus on improving your overall body posture, alignment and balance.

FT STABILITY

Ένα πρόγραμμα με πολλαπλά οφέλη. Δίνει έμφαση στην ευλυγισία των μυών (stretching), στην ολοκληρωμένη μυϊκή ενδυνάμωση και στη βελτίωση της νευρομυϊκής συναρμογής μας με αποτέλεσμα τον καλύτερο έλεγχο του σώματος. Απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα ασκουμένων.

A workout focused on improving muscle flexibility and strength.

ABS & HIPS/ ABS & BACK

Αποκτήστε καλοσηματισμένους κοιλιακούς και δυνατούς ραχιαίους, σφικτούς γλουτούς και γράμμωση στα πόδια σας, χρησιμοποιώντας τον εξοπλισμό της αίθουσας. Ένα πρόγραμμα για όλα τα επίπεδα, που σίγουρα θα αγαπήσετε.

This workout is designed to help you achieve tighter abs, to strengthen your back muscles and to tone your glutes and legs. The workout is suitable for all fitness levels.

TABATA

Δίκαια έχει ονομαστεί "η 4λεπτη μαγική προπόνηση καύσης λίπους", η οποία έχει αποδειχτεί επιστημονικά από τον Ιάπωνα IZUMI TABATA, πως αυξάνει την αντοχή και ενισχύει τον μεταβολισμό έως και 36 ώρες μετά. Συνδυάζοντας ασκήσεις για όλο το σώμα σε πολύ υψηλή ένταση για 20" με 10" ξεκούραση.

It has rightfully been named "the 4-minute magical fat-burning training, which has been scientifically proven by Japanese researcher IZUMI TABATA to increase metabolism rate up to 36 hours after training. It combines 20" high intensity exercises with a 10" rest.

ZUMBA

Ένα είδος χορού που υπερνικά όλες τις ... δίαιτες! Λέγεται Zumba και εμπνευστής του χορού είναι ο χορογράφος της Σακίρα. Αερόβια προπόνηση που ενσωματώνει λάτιν βήματα σε χορογραφίες που θα σας ενθουσιάσουν, ανεβάζοντας την διάθεση σας στα ύψη.

Dance to great music, with great people, and burn a ton of calories without even realizing it! Zumba is an energetic, fun and effective workout that combines dancing and fitness.

STRECHING 30'

Ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα διατάσεων για όλο το σώμα που στόχο έχουν την ελαστικότητα των μυών και την ευκαμψία των αρθρώσεων.

A comprehensive stretching program designed for the whole body aimed at muscle and joint elasticity.

FOAM ROLLING (S.M.R.) 30'

Αυτομυοπεριτονιακή απελευθέρωση (self myofascial release). Με την χρήση ενός αφρώδους κυλίνδρου (foam roller) ασκούμε ειδικές πιέσεις σε μύες και περιτονία χαλαρώνοντας τους μυϊκούς σπασμούς. Αποτέλεσμα αυτού είναι η αποκατάσταση και χαλάρωση των μυών από πόνους και η επαναφορά της ελαστικότητας τους.

Foam rolling (S.M.R.) Self myofascial release. By using a specific foam roller we apply special pressure to muscles and fascia thus eliminating any existing muscle spasms. Muscle tension is released, pain is reduced and muscle elasticity restoration is achieved.

TRX

Total-body Resistance Exercise (TRX) σημαίνει προπόνηση με αντιστάσεις για όλο το σώμα. Το TRX είναι ένας τύπος άσκησης που χρησιμοποιεί τη βαρύτητα και το βάρος του σώματος μας, για να αναπτύξουμε δύναμη, ισορροπία, συντονισμό, ευλυγισία, σταθερότητα του κορμού και αρθρώσεων, ενώ αποφεύγουμε κακώσεις και τραυματισμούς και αυξάνουμε την οστική μάζα.

Born in the navy SEALs, Suspension Training bodyweight exercise develops strength, balance, flexibility and core stability simultaneously. TRX uses the individual's own body weight and delivers a fast, effective total-body workout, helps build a rock-solid core and increases muscular endurance. This is a workout that benefits people of all fitness levels (from pro athletes to seniors).