



GROUP FITNESS PROGRAM JULY 2010

ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟ 1/7/2010

MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ	TUESDAY / ΤΡΙΤΗ	WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ	THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ	FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	SATURDAY / ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00-09:50 HIPS & ABS STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	09:00-09:50 C.Y.B.A. STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS	09:00-09:50 LES MILLS BODYPUMP STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU	09:00-09:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 STAVROS KRITIDIS	09:00-09:50 HIPS & ABS STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU	12:00-12:50 HIPS & ABS STUDIO 1 IRINI EVAGGELATOU (ΕΩΣ Κ 17/7)
10:00-10:50 CARDIO 4 ALL STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	10:00-10:50 PILATES MAT STUDIO 2 DIMITRIS MARINOPOULOU	10:00-10:50 CARDIO DANCE STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU	10:00-10:50 CARDIO 4 ALL STUDIO 1 STAVROS KRITIDIS (ΕΩΣ Κ 15/7)	10:00-10:50 LES MILLS BODYCOMBAT STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU	18:00-18:50 LES MILLS BODYPUMP STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU (ΕΩΣ Κ 3/7)
11:00-11:50 ASHTANGA YOGA STUDIO 2 NIKOS MANOLIS (ΕΩΣ Κ 12/7)	11:00-11:50 LES MILLS RPM (SPIN) SPIN VAGELIS ZAROUCHLIOTIS	11:00-11:50 ASHTANGA YOGA STUDIO 2 NIKOS MANOLIS (ΕΩΣ Κ 14/7)	11:00-11:50 LATIN DANCE (LEVEL 1-2) STUDIO 2 CHRISTOS BAKOPOULOS	11:00-11:50 PILATES MAT STUDIO 2 DIMITRIS MARINOPOULOS	
14:00-14:50 AQUA AEROBICS POOL NIKOS FLORAKIS	14:00-14:50 AQUA AEROBICS POOL NIKOS FLORAKIS	14:00-14:50 AQUA AEROBICS POOL NIKOS FLORAKIS	12:00-12:50 LATIN DANCE (LEVEL 3) STUDIO 2 CHRISTOS BAKOPOULOS	14:00-14:50 AQUA AEROBICS POOL NIKOS FLORAKIS	
15:30-16:20 HIPS & ABS STUDIO 1 DANA E PAPAPOPOULOU (ΕΩΣ Κ 12/7)	15:30-16:20 LES MILLS BODYPUMP STUDIO 1 FOTIS VRETTAKOS (ΕΩΣ Κ 13/7)	17:00-17:50 LES MILLS BODYPUMP STUDIO 1 VAGELIS ZAROUCHLIOTIS	14:00-14:50 AQUA AEROBICS POOL NIKOS FLORAKIS	17:00-17:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 FOTIS VRETTAKOS	
17:00-17:50 LES MILLS BODYPUMP STUDIO 1 VAGELIS ZAROUCHLIOTIS	17:00-17:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	18:00-18:50 LES MILLS BODYCOMBAT STUDIO 1 FOTIS VRETTAKOS	15:30-16:20 LES MILLS BODYPUMP STUDIO 1 FOTIS VRETTAKOS (ΕΩΣ Κ 15/7)	18:00-18:50 C.Y.B.A. STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS	
18:00-18:50 HIP-HOP STUDIO 1 IRINI LAMBROU (ΕΩΣ Κ 12/7)	18:00-18:50 STEP UP STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	18:00-18:50 LATIN DANCE (LEVEL 1-2) STUDIO 2 CHRISTOS BAKOPOULOS	17:00-17:50 CARDIO 4 ALL STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	18:00-18:50 SPINTENSITY SPIN DANA E PAPAPOPOULOU	
18:00-18:50 LES MILLS RPM (SPIN) SPIN VAGELIS ZAROUCHLIOTIS	18:00-18:50 SPINTENSITY SPIN VAGELIS ZAROUCHLIOTIS	18:00-18:50 SPIN CLIMB THE HILL SPIN VAGELIS ZAROUCHLIOTIS	18:00-18:50 HIPS & ABS STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	19:00-19:50 STEP UP STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU	
19:00-19:50 HIPS & ABS STUDIO 1 GIORGOS XIROS	19:00-19:50 PILATES MAT STUDIO 1 SAVVAS GIANTZIS	19:00-19:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 GIORGOS XIROS	18:00-18:50 LES MILLS RPM (SPIN) SPIN VAGELIS ZAROUCHLIOTIS	20:00-20:50 LES MILLS BODYPUMP STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU	
19:00-19:50 KICK BOXING STUDIO 2 THANASIS KAROUSOS	19:00-19:50 KICK BOXING STUDIO 2 THANASIS KAROUSOS	19:00-19:50 LATIN DANCE (LEVEL 3) STUDIO 2 CHRISTOS BAKOPOULOS	19:00-19:50 KICK BOXING STUDIO 2 THANASIS KAROUSOS		
19:30-20:20 AQUA FITNESS POOL NIKOS FLORAKIS	20:00-21:30 VINYASA YOGA (90') STUDIO 1 SAVVAS GIANTZIS	19:30-20:20 AQUA FITNESS POOL NIKOS FLORAKIS	19:00-19:50 PILATES MAT STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS		
20:00-20:50 CARDIO MAX STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU		20:00-20:50 LES MILLS BODYCOMBAT STUDIO 1 ZINA TASOULA	19:30-20:20 AQUA FITNESS POOL CASSIE TSOUMAS		
21:00-21:50 VINYASA YOGA STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS		20:00-21:30 VINYASA YOGA (90') STUDIO 2 NIKOS MANOLIS (ΕΩΣ Κ 14/7)	20:00-20:50 VINYASA YOGA STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS		
		21:00-21:50 PILATES MINI-BALL STUDIO 1 ZINA TASOULA	21:00-21:50 LES MILLS BODYPUMP STUDIO 1 FOTIS VRETTAKOS (ΕΩΣ Κ 15/7)		





GROUP FITNESS PROGRAM

JULY-AUGUST 2010

ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟ 26/7/2010

MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ 26/7	TUESDAY / ΤΡΙΤΗ 27/7	WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ 28/7	THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ 29/7	FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30/7
09:00-09:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	10:00-10:50 PILATES MAT STUDIO 2 DIMITRIS MARINOPOULOS	09:00-09:50 HIPS & ABS STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU	09:00-09:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU	09:00-09:50 HIPS & ABS STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU
10:00-10:50 AQUA FITNESS POOL NIKOS FLORAKIS	10:00-10:50 AQUA FITNESS POOL NIKOS FLORAKIS	10:00-10:50 CARDIO 4 ALL STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU	10:00-10:50 AQUA FITNESS POOL NIKOS FLORAKIS	10:00-10:50 STEP 4 ALL STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU
17:00-17:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 VAGGELIS ZAROUCHELIOTIS	18:00-18:50 HIPS & ABS STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	10:00-10:50 AQUA FITNESS POOL NIKOS FLORAKIS	18:00-18:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	10:00-10:50 AQUA FITNESS POOL NIKOS FLORAKIS
18:00-18:50 SPINTENSITY SPIN VAGGELIS ZAROUCHELIOTIS	18:00-18:50 SPIN CLIMB THE HILL SPIN VAGELIS ZAROUCHELIOTIS	17:00-17:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 VAGGELIS ZAROUCHELIOTIS	18:00-18:50 SPINTENSITY SPIN VAGGELIS ZAROUCHELIOTIS	18:00-18:50 HIPS & ABS STUDIO 1 DANA E PAPADOPOULOU
19:00-19:50 HIPS & ABS STUDIO 1 GIORGOS XIROS	19:00-19:50 STEP 4 ALL STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	18:00-18:50 SPIN CLIMB THE HILL SPIN VAGGELIS ZAROUCHELIOTIS	19:00-19:50 PILATES MAT STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS	19:00-19:50 CARDIO 4 ALL STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU
19:30-20:20 AQUA FITNESS POOL NIKOS FLORAKIS	20:00-20:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	19:00-19:50 HIPS & ABS STUDIO 1 GIORGOS XIROS	20:00-20:50 VINYASA YOGA STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS	20:00-20:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU
20:00-20:50 CARDIO 4 ALL STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU		19:30-20:20 AQUA FITNESS POOL NIKOS FLORAKIS		
21:00-21:50 VINYASA YOGA STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS		20:00-20:50 TAE BOX STUDIO 1 FOTIS VRETTAKOS		
MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ 2/8	TUESDAY / ΤΡΙΤΗ 3/8	WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ 4/8	THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ 5/8	FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6/8
10:00-10:50 PILATES MAT STUDIO 1 ZINA TASOULA	17:00-17:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 STAVROS KRITIDIS	10:00-10:50 CARDIO 4 ALL STUDIO 1 LENA SPYROGIANNOPOULOU	10:00-10:50 HIPS & ABS STUDIO 1 STAVROS KRITIDIS	18:00-18:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 LENA SPYROGIANNOPOULOU
18:00-18:50 SPINTENSITY SPIN LENA SPYROGIANNOPOULOU	19:00-19:50 HIPS & ABS STUDIO 1 ZINA TASOULA	18:00-18:50 SPINTENSITY SPIN LENA SPYROGIANNOPOULOU	17:00-17:50 CARDIO 4 ALL STUDIO 1 LENA SPYROGIANNOPOULOU	18:00-18:50 PILATES MAT STUDIO 1 ZINA TASOULA
19:00-19:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 LENA SPYROGIANNOPOULOU	20:00-20:50 PILATES MAT STUDIO 1 ZINA TASOULA	19:00-19:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 DANA E PAPADOPOULOU	18:00-18:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 LENA SPYROGIANNOPOULOU	19:00-19:50 HIPS & ABS STUDIO 1 ZINA TASOULA
20:00-20:50 CARDIO 4 ALL STUDIO 1 LENA SPYROGIANNOPOULOU		20:00-20:50 HIPS & ABS STUDIO 1 DANA E PAPADOPOULOU		
MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ 9/8	TUESDAY / ΤΡΙΤΗ 10/8	WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ 11/8	THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ 12/8	FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13/8
10:00-10:50 PILATES MAT STUDIO 1 ZINA TASOULA	10:00-10:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 STAVROS KRITIDIS	10:00-10:50 HIPS & ABS STUDIO 1 DANA E PAPADOPOULOU	ΚΑΛΕΣ	ΔΙΑΚΟΠΕΣ!!!!
19:00-19:50 ZUMBA STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU	19:00-19:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 ZINA TASOULA	19:00-19:50 HIPS & ABS STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU		
20:00-20:50 HIPS & ABS STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU	20:00-20:50 PILATES MAT STUDIO 1 ZINA TASOULA	20:00-20:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU		
MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ 23/8	TUESDAY / ΤΡΙΤΗ 24/8	WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ 25/8	THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ 26/8	FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/8
10:00-10:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 STAVROS KRITIDIS	19:00-19:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU	10:00-10:50 HIPS & ABS STUDIO 1 STAVROS KRITIDIS	19:00-19:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU	19:00-19:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU
18:00-18:50 SPINTENSITY SPIN LENA SPYROGIANNOPOULOU	20:00-20:50 ABS & STRENGTH STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU	18:00-18:50 SPINTENSITY SPIN LENA SPYROGIANNOPOULOU	20:00-20:50 HIPS & ABS STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU	20:00-20:50 ZUMBA STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU
19:00-19:50 ZUMBA STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU		19:00-19:50 HIPS & ABS STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU		
20:00-20:50 HIPS & ABS STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU		20:00-20:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU		
MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ 30/8	TUESDAY / ΤΡΙΤΗ 31/8	WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ 1/9	THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ 2/9	FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3/9
10:00-10:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	10:00-10:50 AQUA FITNESS POOL NIKOS FLORAKIS	09:00-09:50 HIPS & ABS STUDIO 1 STAVROS KRITIDIS	09:00-09:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 STAVROS KRITIDIS	09:00-09:50 HIPS & ABS STUDIO 1 VAGGELIS ZAROUCHELIOTIS
10:00-10:50 AQUA FITNESS POOL NIKOS FLORAKIS	18:00-18:50 HIPS & ABS STUDIO 2 SOTIRIS PASIALIS	10:00-10:50 CARDIO 4 ALL POOL STAVROS KRITIDIS	10:00-10:50 AQUA FITNESS POOL NIKOS FLORAKIS	10:00-10:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 VAGGELIS ZAROUCHELIOTIS
17:00-17:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 VAGGELIS ZAROUCHELIOTIS	18:00-18:50 SPIN CLIMB THE HILL SPIN VAGELIS ZAROUCHELIOTIS	10:00-10:50 AQUA FITNESS POOL NIKOS FLORAKIS	18:00-18:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 SOTIRIS PASIALIS	10:00-10:50 AQUA FITNESS POOL NIKOS FLORAKIS
18:00-18:50 SPINTENSITY SPIN VAGGELIS ZAROUCHELIOTIS	19:00-19:50 ZUMBA STUDIO 2 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU	17:00-17:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 VAGGELIS ZAROUCHELIOTIS	18:00-18:50 SPINTENSITY SPIN VAGGELIS ZAROUCHELIOTIS	18:00-18:50 C.Y.B.A. STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS
19:00-19:50 HIPS & ABS STUDIO 1 VAGGELIS ZAROUCHELIOTIS	20:00-20:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU	18:00-18:50 SPIN CLIMB THE HILL SPIN VAGELIS ZAROUCHELIOTIS	19:00-19:50 PILATES MAT STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS	19:00-19:50 ZUMBA STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU
19:30-20:20 AQUA FITNESS POOL NIKOS FLORAKIS		19:00-19:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 FOTIS VRETTAKOS	20:00-20:50 VINYASA YOGA STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS	20:00-20:50 HIPS & ABS STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU
20:00-20:50 CARDIO 4 ALL STUDIO 1 CHRIS-MARIE PSICHOGIOU		19:30-20:20 AQUA FITNESS POOL NIKOS FLORAKIS		
21:00-21:50 VINYASA YOGA STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS		20:00-20:50 TAE BOX STUDIO 1 FOTIS VRETTAKOS		



CLASS DESCRIPTIONS

AQUA AEROBICS: Δυναμικό προγράμμα μέσα στο νερό που θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση κι εμφάνιση. Μάθημα για τη μυϊκή τόνωση όλου του σώματος.

ASHTANGA YOGA: Το μάθημα βασίζεται στην ιδέα ότι το Yoga είναι ένας συνδυασμός αναπνοής και κίνησης συγχρόνως, βασισμένος στην ευελιξία και τη δύναμη. Η συνεχής ροή ασκήσεων χωρίς διάλειμμα θα ενθουσιάσει τους μνημόνους στη yoga.

TAE-BOX: Η απόλυτη εκτόνωση με άσκηση, όπου απελευθερώνεστε εντελώς. Το τρομερά ενεργητικό αυτό πρόγραμμα συνδιάζει όλες τις πολεμικές τέχνες όπως Καράτε, Μπόξ, Ται-Κβο-Ντό και Τάι-Τσι.

BODY STRENGTH: Πρόγραμμα ολοκληρωμένης εκγύμνασης του σώματος με τον βασικό εξοπλισμό (μπάρες, βαράκια, λάστιχα). Ιδανικό για αρχάριους ασκούμενους. Ιδιαίτερα αποτελεσματικό, με προσαρμογές, για προχωρημένους ασκούμενους.

CARDIO DANCE: Οι κορυφαίοι Dance aerobic Presenters του Vari Sports Club, χορογραφούν για εσάς, δίνοντας ένταση, ενέργεια και ρυθμό στην άσκηση σας! Να είστε συνεπής στο ραντεβού σας με την μουσική και την διασκέδαση!

CARDIO 4 ALL: Πρόγραμμα αερόβιας άσκησης με απλά βήματα, χωρίς συνδυασμούς, με άμεσο στόχο την καλύτερη δυνατή καρδιοαναπνευστική άσκηση. Γνωρίστε το Aerobic, με ασφάλεια και σίγουρο αποτέλεσμα!

C.Y.B.A.: Control Your Body Alignment. Συνδυασμός Yoga, Fitness και Pilates, στον οποίο χρησιμοποιώντας το βάρος του σωματός μας γραμμώνονται οι μύς και βελτιώνουμε τη στάση μας. Ανακαλύψτε τις ιδιότητες της ορθοσωμικής γυμναστικής!

DYNAMIC VINYASA YOGA: Η λέξη Vinyasa σημαίνει "ροή" ή "σύνδεσμος". Η μια κίνηση ρέει μέσα στην άλλη, η μια αναπνοή συνδέεται με την επόμενη, η παρουσία του μυαλού διαχέεται ανάμεσα στις στιγμές. Το Dynamic Vinyasa Yoga είναι μια δυναμική μορφή ενεργητικής άσκησης που γραμμώνει και τონώνει κάθε μύ του σώματος.

HIPS & ABS: Το πλέον ενδεδειγμένο πρόγραμμα για ασκούμενους που στοχεύουν στην άμεση βελτίωση των γλουτιαίων, των μηρών, των κοιλιακών και των ραχιαίων. Το πιο δημοφιλές ομαδικό πρόγραμμα, με την υπογραφή των κορυφαίων γυμναστών του Vari Sports Club.

HIP-HOP: Χορέψτε στους ρυθμούς της RN B, συνδυάζοντας μοναδικά την αερόβια άσκηση με τον χορό και την διασκέδαση. Μια δοκιμή θα σας πείσει!!!

KICK BOXING: Πρόκειται για τα πρώτα στάδια γνωριμίας με το εξειδικευμένο Fight Club. Η προπόνηση περιλαμβάνει κινήσεις από σύγχρονες και παραδοσιακές πολεμικές τέχνες όπου μέσα από μια άσκηση μεγάλης έντασης, επιτυγχάνουμε εκτόνωση και πνευματική διαύγεια. Δοκιμάστε το και σίγουρα θα σας συναρπάσει!

LATIN ΧΟΡΟΙ: Μάθετε να χορεύετε όλα τα είδη latin και αφεθείτε στη μαγεία της πιο ερωτικής μουσικής! Νιώστε το πάθος και την ένταση που μόνο η latin μουσική μπορεί να προσφέρει, ιδρώστε και εκονωθείτε στο μέγιστο βαθμό. Απευθύνεται σε αρχάριους και προχωρημένους.

PILATES MAT: Το πιο δημοφιλές πρόγραμμα εναλλακτικής άσκησης στον κόσμο. Το Vari Sports Club σεβόμενο την ζωή και το έργο του Joseph Pilates παρουσιάζει στα μέλη του, τους πιο εξειδικευμένους δασκάλους Pilates, αναδεικνύοντας την προπονητική σκέψη που άλλαξε τα δεδομένα στον χώρο του Fitness!!!

SPINTEINSITY: Απαραίτητο πρόγραμμα για όσους θέλουν να μνηθούν στο χώρο του spinning. Οι συνεχείς αυξομειώσεις της έντασης και οι εναλλαγές των θέσεων στο ποδήλατο θα δώσουν το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα στη γυμναστική και την ευχαρίστηση σας.

STEP UP: Πρόγραμμα αερόβιας άσκησης με συνδυασμούς βημάτων πάνω και κάτω από το Step. Δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία να "χορέψει" πάνω στην πλατφόρμα, συνδυάζοντας το κέφι και τον ρυθμό με την καρδιοαναπνευστική άσκηση.