

MONDAY / ΔΕΥΤΕΡΑ	TUESDAY / ΤΡΙΤΗ	WEDNESDAY / ΤΕΤΑΡΤΗ	THURSDAY / ΠΕΜΠΤΗ	FRIDAY / ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	SATURDAY / ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00-09:50 ATHLETE'S PERFORMANCE STUDIO 1 VAGGELIS ZAROUCHLIOTIS	09:00-09:50 C.Y.B.A. STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS	09:00-09:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU	09:00-09:50 ZUMBA STUDIO 1 EVA POURAVELI	09:00-09:50 HIPS & ABS STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU	11:00-11:50 SPINTENSITY SPIN NIKOS PINDAROS
10:00-10:50 HIPS & ABS STUDIO 1 VAGGELIS ZAROUCHLIOTIS	10:15-11:05 CARDIO DANCE STUDIO 2 GEORGE TROBETAS	10:00-10:50 CARDIO DANCE STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU	10:00-10:50 AQUA AEROBICS POOL MARIANNA DRAIKOU	10:00-10:50 TAE-BOX STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU	12:00-13:20 ATHLETE'S PERFORMANCE STUDIO 1 ARIS NERSESIADIS
10:00-10:50 AQUA AEROBICS POOL MARIANNA DRAIKOU	10:00-10:50 PILATES MAT STUDIO 1 DIMITRIS MARINOPOULOS	10:00-10:50 AQUA AEROBICS POOL MARIANNA DRAIKOU	10:15-11:05 C.Y.B.A. STUDIO 1 STEFANOS KOUZOUNIS	10:00-10:50 AQUA FITNESS POOL CASSIE TSOUMA	13:30-13:55 ABS SOLUTION FITNESS FITNESS TEAM
10:30-10:55 STRETCH & FLEX FITNESS FITNESS TEAM	10:00-10:50 AQUA FITNESS POOL CASSIE TSOUMA	10:30-10:55 ABS SOLUTION FITNESS FITNESS TEAM	11:00-11:50 AQUA AEROBICS POOL NIKOS FLORAKIS	10:30-10:55 ABS SOLUTION FITNESS FITNESS TEAM	18:00-18:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 STAVROS KRITIDIS
11:00-11:50 HATHA YOGA STUDIO 2 NIKOS MANOLIS	11:00-11:25 STRETCH & FLEX FITNESS FITNESS TEAM	11:00-11:50 HATHA YOGA STUDIO 2 NIKOS MANOLIS	11:00-11:25 ABS SOLUTION FITNESS FITNESS TEAM	11:00-11:50 PILATES MAT STUDIO 2 DIMITRIS MARINOPOULOS	TA KAINOYPIA ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΣΚΙΑΓΡΑΦΗΜΕΝΑ!
11:00-11:50 AQUA AEROBICS POOL NIKOS FLORAKIS	11:00-11:50 AQUA AEROBICS POOL NIKOS FLORAKIS	11:00-11:50 AQUA AEROBICS POOL NIKOS FLORAKIS	11:10-12:00 LATIN DANCE (BEGINNER) STUDIO 2 CHRISTOS BAKOPOULOS	11:00-11:50 AQUA AEROBICS POOL NIKOS FLORAKIS	
15:30-16:20 HIPS & ABS STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU	11:15-12:05 SPINTENSITY SPIN VAGGELIS ZAROUCHLIOTIS	13:30-13:55 STRETCH & FLEX FITNESS FITNESS TEAM	12:00-12:50 LATIN DANCE (ADVANCED) STUDIO 2 CHRISTOS BAKOPOULOS	11:15-12:05 SPINTENSITY SPIN VAGGELIS ZAROUCHLIOTIS	NEW CLASSES ARE A DARKER SHADE
17:00-17:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 ARIS NERSESIADIS	15:00-15:50 BODY ART STUDIO 1 ALEXIS POURAVELIS	15:30-16:20 ATHLETE'S PERFORMANCE STUDIO 1 ARIS NERSESIADIS	13:00-13:50 ARGENTINIAN TANGO STUDIO 2 CHRISTOS BAKOPOULOS	13:30-13:55 ABS SOLUTION FITNESS FITNESS TEAM	
18:00-18:50 CARDIO SALSA STUDIO 1 MILLER RODRIGUEZ	17:00-17:50 FIT BALLS STUDIO 1 ARIS NERSESIADIS	17:00-17:50 C.Y.B.A. STUDIO 1 STEFANOS KOUZOUNIS	15:00-15:50 FIT BALLS STUDIO 1 ARIS NERSESIADIS	15:00-15:50 PILATES MAT STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS	
18:00-18:50 SPINTENSITY SPIN STELLA PAPTAEODOROU	18:00-18:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 STAVROS KRITIDIS	18:00-18:50 HIPS & ABS STUDIO 1 CHRIS-MARIE	17:00-17:50 BODY ART STUDIO 1 ALEXIS POURAVELIS	17:00-17:50 ATHLETE'S PERFORMANCE STUDIO 1 ARIS NERSESIADIS	
18:30-18:55 ABS SOLUTION FITNESS FITNESS TEAM	18:00-18:50 SPINTENSITY SPIN VAGGELIS ZAROUCHLIOTIS	18:00-18:50 LATIN DANCE (BEGINNER) STUDIO 2 CHRISTOS BAKOPOULOS	18:00-18:50 JAZZ DANCE STUDIO 1 ALEXIS POURAVELIS	18:00-18:50 C.Y.B.A. STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS	
19:00-19:50 W.O.W.(WOMEN ON WEIGHTS) STUDIO 1 GIORGOS XIROS	18:30-18:55 STRETCH & FLEX FITNESS FITNESS TEAM	19:00-19:50 ZUMBA STUDIO 1 CHRIS-MARIE	18:00-18:50 SPINTENSITY SPIN NIKOS PINDAROS	19:00-19:50 BODY STRENGTH STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU	
19:00-19:50 KICK BOXING STUDIO 2 THANASIS KAROUSOS	19:00-19:50 CARDIO 4 ALL STUDIO 1 STAVROS KRITIDIS	19:00-19:50 LATIN DANCE (ADVANCED) STUDIO 2 CHRISTOS BAKOPOULOS	18:30-18:55 STRETCH & FLEX FITNESS FITNESS TEAM	19:00-19:50 SPINTENSITY SPIN ANNA-MARIA GALATA	
19:00-19:50 SPINTENSITY SPIN STELLA PAPTAEODOROU	19:00-19:50 SPINTENSITY SPIN VAGGELIS ZAROUCHLIOTIS	19:00-19:50 SPINTENSITY SPIN ADAMANTIA PAPAZOGLOU	19:00-19:50 KICK BOXING STUDIO 2 THANASIS KAROUSOS	19:30-20:20 AQUA AEROBICS POOL MARIANNA DRAIKOU	
19:30-20:20 AQUA AEROBICS POOL NIKOS FLORAKIS	19:00-19:50 KICK BOXING STUDIO 2 THANASIS KAROUSOS	19:30-20:20 AQUA AEROBICS POOL NIKOS FLORAKIS	19:00-19:50 SPINTENSITY SPIN NIKOS PINDAROS	20:00-20:50 STEP MAX STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU	
20:00-20:50 CARDIO MAX STUDIO 1 KOSTAS TZIRNAZOGLOU	19:30-20:20 AQUA AEROBICS POOL MARIANNA DRAIKOU	20:00-20:50 ATHLETE'S PERFORMANCE STUDIO 1 GIORGOS XIROS	19:00-19:50 PILATES MAT STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS	21:30-21:55 STRETCH & FLEX FITNESS FITNESS TEAM	
21:00-21:50 VINYASA YOGA STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS	20:00-21:30 VINYASA YOGA (90') STUDIO 1 SAVVAS GIANTZIS	20:00-20:50 SPINTENSITY SPIN ADAMANTIA PAPAZOGLOU	19:30-20:20 AQUA FITNESS POOL CASSIE TSOUMAS		
	20:00-20:50 JUKARI STUDIO 2 CHRIS-MARIE	21:00-21:50 HATHA YOGA STUDIO 1 NIKOS MANOLIS	20:00-20:50 VINYASA YOGA STUDIO 1 NIKOS FLORAKIS		
	21:00-21:50 ZUMBA STUDIO 2 CHRIS-MARIE	21:30-21:55 ABS SOLUTION FITNESS FITNESS TEAM	20:00-20:50 TAE-BOX STUDIO 2 GIANNIS BALLAS		

GROUP FITNESS MANAGER:
GEORGE XIROS

VARI SPORTS CLUB
ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΒΑΡΗΣ 90
ΒΑΡΗ 16672 ΑΘΗΝΑ
210.8990048

CLUB HOURS:
ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 07:00 - 00:00
ΣΑΒΒΑΤΟ: 09:00 - 20:00
ΚΥΡΙΑΚΗ: 10:00 - 18:00

ABS SOLUTION: Η άμεση και σίγουρη λύση για σφιχτούς και καλοσχηματισμένους κοιλιακούς! Οι Personal Trainers του Vari Sports Club επιλέγουν για σας τις πιο αποτελεσματικές ασκήσεις και τις παρουσιάζουν, κάθε μέρα, σε ένα μοναδικό 25 λεπτό workout!

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

AQUA FITNESS: Ενδυνάμωση, σύσφιξη και τόνωση για όλες τις μυϊκές ομάδες. Γίνεται συνδυασμός Aqua Yoga & Aqua Pilates. Ασφαλές και διασκεδαστικό πρόγραμμα για όλους!

ATHLETE'S PERFORMANCE: Αθλητικό πρόγραμμα άσκησης για όλο το σώμα. Γυμναστείτε ολοκληρωμένα και αποτελεσματικά, χρησιμοποιώντας εναλλακτικά τον εξοπλισμό της αίθουσας και το βάρος του σώματος σας, συνδυάζοντας μοναδικά τη μυϊκή ενδυνάμωση με την καρδιοαναπνευστική άσκηση. Ιδανικό για όλους όσους αγαπούν την πραγματική προπόνηση!

BODY ART: Ορθοσωμικό, θεραπευτικό και ατομικά προσαρμοσμένο, το Body Art συνδυάζει τη δύναμη και την ευκινησία σύμφωνα με το yin 'n' yang. Αναπνοή, επίγνωση και ελευθερία κίνησης. BodyArt: έδω η δύναμη συναντάει τη συνειδητότητα. By Robert Steinbacher.

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 SALSA: Χορέψτε στους ρυθμούς της salsa, συνδυάζοντας μοναδικά την αερόβια άσκηση με τους latin χορούς. Το απόλυτο ξεφάντωμα με την υπογραφή του salseiro Miller Rodriguez!

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 σώματός μας γραμμώνονται οι μύς και βελτιώνουμε τη στάση μας. Ανακαλύψτε τις ιδιότητες της ορθοσωμικής γυμναστικής!

DYNAMIC VINAYASA 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 τονώνει κάθε μύο του σώματος.

FITBALLS: Πρόγραμμα ολοκληρωμένης προπόνησης με Fitballs, για τον κορμό και τα άνω άκρα. Δίνεται έμφαση στην σταθεροποίηση του πυρήνα του σώματος και την ιδιοδεκτικότητα. Προτείνετε ανεπιφύλακτα σε όλους και ιδίως σε ασκούμενους που ταλαιπωρούνται από χρόνιες παθήσεις στην σπονδυλική στήλη.

HATHA 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 με διάλλειμα θα ενθουσιάσει όλους όσους θέλουν να μηθούν στην yoga.

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.

JAZZ DANCE: Μοναδικό πρόγραμμα χορογραφίας που προσαρμόζει αρμονικά κινήσεις JAZZ πάνω σε συνδυασμούς Cardio. Όλοι όσοι έχετε "βαρεθεί" την ρουτίνα, ήρθε η ώρα να ζήσετε μια νέα, έντονη, εμπειρία.

JUKARI "Fit to Flex": Η Reebok, το Vari Sports Club και το Cirque du Soleil παρουσιάζουν για πρώτη φορά στην Ελλάδα το νέο πρωτοποριακό είδος γυμναστικής για τις γυναίκες! Δημιουργία της Reebok και του Cirque du Soleil, το Jukari είναι μια νέα μέθοδος γυμναστικής, χρησιμοποιώντας ειδικά λάστιχα/Flex bands που θα σας απογειώσει. Το

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 διάγνεια. Δοκιμάστε το και σίγουρα θα σας συναρπάσει!

LATIN XOPOI: 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!!!

PILATES MINI-BALL: Εξειδικευμένο πρόγραμμα Pilates, με βασική διαφοροποίηση την χρήση μικρής μπάλας. Χρησιμοποιώντας μεγάλη γκάμα ασκήσεων, το πρόγραμμα είναι αποτελεσματικό για όλο το σώμα. Ιδανική προπόνηση για όλα τα επίπεδα ασκούμενων

SPIN BIKING: Απαραίτητο πρόγραμμα για όσους θέλουν να μηθούν 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 4 ALL: 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.

STRETCH & FLEX: Πρόγραμμα διατάσεων για όλο το σώμα. Οι εξειδικευμένοι Personal Trainers του Vari Sports Club θα σας βοηθήσουν να αποκτήσετε την αποτιμώμενη ευλιγισία και ελαστικότητα, βελτιώνοντας αισθητά την ποιότητα της ζωής σας, απογεύγοντας καθημερινούς τραυματισμούς.

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

W.O.W. (Women on Weights): Τι θέλουν οι γυναίκες; Καλίγραμμα και δυνατά πόδια, σχηματισμένους και σφιχτούς κοιλιακούς!! Ο pioneer trainer Γιώργος Ξηρός σχεδίασε και παρουσιάζει κάθε Δευτέρα στις 19.00 το πρόγραμμα που με το βάρος του σώματος και την προσθήκη βάρων θα φέρει σίγουρα το επιθυμητό αποτέλεσμα!.. Ηρθε λοιπόν η ώρα ladies...Όταν σας βλέπουν οι άλλοι να κάνουν...WOW!!!

ZUMBA: Χορευτικό πρόγραμμα εμπνευσμένο από τους Latin & international ρυθμούς. Στην πράξη λίγο από salsa, merengue, samba, reggaeton, flamenco ακόμα και χορό της κοιλιάς και η γυμναστική γίνεται πάρτυ!