



Ωράριο λειτουργίας: Δευτέρα έως Παρασκευή:08:00-22:00

Σάββατο:10:00-13:00

TIMETABLE

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

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