



















ΔΕΥΤΕΡΑ MONDAY		ΤΡΙΤΗ TUESDAY		ΤΕΤΑΡΤΗ WEDNESDAY		ΠΕΜΠΤΗ THURSDAY		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ FRIDAY		ΣΑΒΒΑΤΟ SATURDAY	
08:00  NICOLAS	1 55'	07:45 LES MILLS RPM STELIOS	3 45'	08:00 LES MILLS BODYPUMP NICOLAS	1 45'	08:00 LES MILLS RPM GEORGIA	3 45'	08:00 BOOTCAMP! TRX STELIOS	2 30'	09:45 FAT BLAST PANAGIOTIS	1 45'
		08:00  MELINA	1 55'	08:50 LES MILLS sprint NICOLAS	3 30'			08:30 LES MILLS CXWORX STELIOS	2 30'	10:30 LES MILLS sprint PANAGIOTIS	3 30'

17:30  NICOLAS	1 55'	17:30 LES MILLS BODYCOMBAT GEORGIA	1 55'	17:30  ELENA	1 55'	17:30 LES MILLS BODYPUMP NICOLAS	1 55'	17:45 LES MILLS BODYPUMP SOTIRIS	1 45'		
18:00 LES MILLS BODYBALANCE ELENA	2 55'	17:30 BOOTCAMP! TRX SOTIRIS	2 55'	18:00 LES MILLS sprint PANAGIOTIS	3 30'	17:30 BOOTCAMP! TRX SOTIRIS	2 55'	18:30 LES MILLS CXWORX SOTIRIS	1 30'		
18:30 LES MILLS CXWORX STELIOS	1 30'	18:30 LES MILLS BODYPUMP ELENI	1 30'	18:30  NICOLAS	1 55'	18:30 FLOOR WORKOUT ELENA	1 55'	18:15  MELINA	2 55'		
19:00 LES MILLS BODYCOMBAT GEORGIA	1 55'	18:30  STELIOS	2 55'	18:35 FAT BLAST PANAGIOTIS	2 45'	18:30 LES MILLS RPM NICOLAS	3 45'	18:15 LES MILLS RPM STELIOS	3 45'		
19:00 LES MILLS RPM NICOLAS	3 45'	18:30 LES MILLS RPM NICOLAS	3 45'	19:30  MIRTO	1 55'	19:00  STELIOS	2 55'	19:00 LES MILLS BODYCOMBAT GEORGIA	1 55'		
19:05 BOOTCAMP! TRX STELIOS	2 55'	19:00 LES MILLS CXWORX ELENI	1 30'	19:30 LES MILLS RPM GEORGIA	3 45'						
20:00 LES MILLS BODYPUMP SOTIRIS	1 45'	19:30  MELINA	1 55'								
20:00  MIRTO	2 55'	19:30 BOXING FITNESS BIVA	2 55'								
15:45 	2 45'	15:45 	2 45'			15:45 	2 45'	15:45 	2 45'		
16:30 	2 45'	16:30 	2 45'			16:30 	2 45'	16:30 	2 45'		

Τα μαθήματα LEADERSHIP δεν συμπεριλαμβάνεται στις συνδρομές του γυμναστηρίου

ALWAYS STRONG

www.newbodygym.com.cy
Tel.: 22 494967 | Fax: 22 511484
reception@newbodygym.com.cy



NEW BODY

ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΦΟΡΕΣ	ΑΝΑΛΥΣΗ
	X5	Ο γρηγορότερος και διασημότερος τρόπος στον κόσμο για να είστε σε φόρμα. Βάρη και μπάρες στην αίθουσα του ομαδικών προγραμμάτων. Ένα πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης, σύσφιξης και καύσης θερμίδων για όλους
	X3	Ένας συνδυασμός πολεμικών τεχνών μέσα σε ένα προ-χορογραφημένο πρόγραμμα αερόβιας γυμναστικής.
	X7	45' με ποδήλατο σε εσωτερικό χώρο, μέσα σε έντονους μουσικούς ρυθμούς. Ο εκπαιδευτής σας θα σας οδηγήσει σε ένα παθιασμένο ταξίδι 20-25 χιλιομέτρων μέσα σε ποικιλία εδάφους. Όλα αυτά σε μια απίθανη αίθουσα με 40 ποδήλατα ώστε πάντα να βρίσκεσαι ένα.
	X1	Το Body Balance είναι συνδυασμός YOGA, PILATES και TAI CHI τα οποία μαζί βοηθούν στην απόκτηση ευλυγισίας, δύναμης και καλύτερης φυσικής κατάστασης. Παράλληλα αυξάνει τη μυϊκή δύναμη και ευεξία, ενώ ταυτόχρονα μειώνει το στρες και καίει θερμίδες.
	X4	Ψάχνετε για ένα σύντομο, αποδοτικό πρόγραμμα εκγύμνασης που θα σας εμπνεύσει να στοχεύσετε πιο ψηλά και θα προκαλέσει τη φυσική σας κατάσταση, καθώς ενδυναμώνετε και τονώνετε το σώμα σας; Τότε το CXWORX™ είναι για σας!
	X3	Πάρτε την προπόνηση σας στο επόμενο επίπεδο με προπόνηση 30 λεπτών πάνω στο ποδήλατο. Έντονη διαλειμματική προπόνηση για γρήγορα αποτελέσματα με το πιο συγχρονο πρόγραμμα. Όλα αυτά σε μια απίθανη αίθουσα με 40 ποδήλατα ώστε πάντα να βρίσκεσαι ένα.
	X3	Μια υγιής σπονδυλική στήλη είναι το κλειδί για μια καλή φυσική κατάσταση, χαρίζοντας στον άνθρωπο δύναμη, σταθερότητα, ελαστικότητα και νεανικότητα!
	X2	Το Zumba είναι ένας συνδυασμός χορού και άσκησης εμπνευσμένο από την Λατινική Αμερική. Τονώνει και σχηματίζει το σώμα χρησιμοποιώντας αερόβια άσκηση. Είναι ένας συνδυασμός αργών και γρήγορων κινήσεων.
	X3	Η απόλυτη γυμναστική για όλο το σώμα. Λειτουργικές ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή μικρά βάρη θα γυμνάσετε και θα σφίξετε όλο το σώμα από γλουτούς και πόδια μέχρι κορμό και κοιλιακούς. Αποτελεσματικό για αύξηση μεταβολισμού, καύση θερμίδων και λίπους.
	X1	Είναι ένας μοναδικός συνδυασμός από δυναμικές αναπνοές και δυνατή άσκηση κίνησης στο έδαφος, ο οποίος δημιουργεί γρήγορη καύση, υψηλή ενέργεια με αντιστρεσογόνες προεκτάσεις
	X2	Πρόγραμμα επιτόπου πηδημάτων σε μίνι τραμπολίνο με υψηλή ένταση και μηδενικό αντίκτυπο ή ζημιά στις αρθρώσεις. Η γυμναστική είναι πολύ απλή, αποτελεσματική και διασκεδαστική.
	X1	Ιδανικό πρόγραμμα εκγύμνασης όλου του σώματος και ιδιαίτερα: κοιλιακών – ραχιαίων, γλουταίων, ποδιών, απαγωγών και προσαγωγών. Χρησιμοποιούνται ασκήσεις εδάφους αλλά και ποικίλος εξοπλισμός
	X3	Φυσική κατάσταση, δυναμη, ταχύτητα και ευλυγισία. Όλα σε ένα έντονο πρόγραμμα που συναρπάζει. Στο πρόγραμμα αυτό γίνεται χρήση: TRX, μπάρα, βεράκια, λάστιχα κ.α
	X2	Βελτιώστε παραμέτρους φυσικής κατάστασης και αθλητική επίδοση μέσα από ασκήσεις που θα προκαλέσουν τα όρια σας και θα έχουν σαν ευχάριστη συνέπεια την καύση πολλών θερμίδων και λίπους.
	X8	Το πρόγραμμα "LEADERSHIP Martial Arts & Personal Development" είναι ειδικά σχεδιασμένο για παιδιά και έφηβους. Σκοπός είναι η προσωπική ανάπτυξη και μεγιστοποίηση των δυνατοτήτων των μαθητών μέσα από τις πολεμικές τέχνες.
	X1	Το Boxing Fitness είναι ένα σκληρό αλλά και διασκεδαστικό πρόγραμμα για να κάψεις πολλές θερμίδες, να αποκτήσεις ταχύτητα και αντοχή χρησιμοποιώντας μεθόδους προπόνησης αθλητών Box

Τα μαθήματα LEADERSHIP δεν συμπεριλαμβάνεται στις συνδρομές του γυμναστηρίου