

# ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ 2021

## GYM ή CROSS ή GROUPS

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	8€
ΜΗΝΑΣ	60€
3ΜΗΝΟ (τιμή/μήνα)	45€
6ΜΗΝΟ (τιμή/μήνα)	35€
12ΜΗΝΟ (τιμή/μήνα)	25€

## GYM + CROSS ή GYM + GROUPS ή GROUPS + CROSS

6ΜΗΝΟ (τιμή/μήνα)	40€
12ΜΗΝΟ (τιμή/μήνα)	30€

## GYM + CROSS + GROUPS

6ΜΗΝΟ (τιμή/μήνα)	45€
12ΜΗΝΟ (τιμή/μήνα)	35€

- Στο μήνα ή στο 3μηνο προσθέστε 1 ή 2 επιπλέον κατηγορίες συνδρομής (GYM, CROSS ή GROUPS) με επιπλέον ανά μήνα **10€** ή **20€** αντίστοιχα.
- Στο 6μηνο ή στο 12μηνο προσθέστε 1 ή 2 επιπλέον κατηγορίες συνδρομής (GYM, CROSS ή GROUPS) με επιπλέον ανά μήνα **5€** ή **10€** αντίστοιχα.
- Στις τιμές μας **δεν περιλαμβάνεται ΦΠΑ 24%**. Προστίθεται κατά την εφάπαξ εξόφληση της υπηρεσίας και γίνεται με μετρητά ή χρέωση κάρτας.
- Εξοφλήστε το **6μηνο** σε **2 δόσεις** και το **12μηνο** σε **3 δόσεις** μηνιαίες.
- Το **Hair & Beauty** λειτουργεί με ραντεβού για όλους!

## ΕΞΤΡΑ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

1 REFORMER PILATES	30 €
10 REFORMER PILATES	199 €
1 PERSONAL 60'	25 €
10 PERSONAL 60'	149 €
1 PERSONAL 30'	15 €
10 PERSONAL 30'	99 €
1 ΜΗΝΑΣ SOLARIUM	60 €

## Group Classes (Plus + CrossFitness)

**Total Body** : Ώρα **σύσφιξης** για όλους! Μυϊκή τόνωση για όλο το σώμα. Στατικές ή μη ασκήσεις: με το βάρος του σώματος, βαράκια, λάστιχα, μπάρες ή συνδυασμούς.

**TRX®** : Πρόγραμμα **λειτουργικής προπόνησης** με τους αυθεντικούς ιμάντες **TRX®**. Στόχος είναι η άμεση ενδυνάμωση και σύσφιξη με το **βάρος του σώματος**. Έχει διάρκεια 45' και συμμετέχουν μέχρι 8 άτομα.

**Pump Attack** : Ένα αποτελεσματικό **δυναμικό πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης για ολόκληρο το σώμα**, που βελτιώνει την δύναμη, την αντοχή και την ισορροπία.

**Abs & Hips** : **Κοιλιακοί, πόδια και... γλουτοί!!!**. Χωρίς πολλά λόγια!..

**Power Cycling** : Το απόλυτο πρόγραμμα καρδιοαναπνευστικής άσκησης με στατικά ποδήλατα. Ένταση, μουσική και διαδρομές με εξειδικευμένους instructors.

**Fat Burn 4 All** : **Αερόβια και δυναμική γυμναστική** για καύση λίπους και ενδυνάμωση. Για όλα τα επίπεδα και όσους θέλουν να γυμνάσουν όλο το σώμα και να ιδρώσουν!

**Dance Aerobic** : **Αερόβιο χορευτικό μάθημα για όλους!** Πρόγραμμα με κύριο γνώμονα το τρίπτυχο: Ενέργεια, Άσκηση, Διασκέδαση! Σας περιμένουμε!

**Zumba** : Το νέο είδος χορού-γυμναστικής, με **λατινοαμερικάνικους χορούς, african, reggaeton, hip-hop** κ.α. Η Ηρώ θα σας βοηθήσει να κάψετε θερμίδες διασκεδάζοντας σε κάθε **zumba party!**

**Caribbean beat** : Ο **Evans** αναλαμβάνει να σας μυήσει σε **Latin** και όχι μόνο ρυθμούς, με έναν μοναδικό τρόπο. Το αποτέλεσμα θα σας γυμνάσει και θα ικανοποιήσει τη δίψα σας για χορό.

**Pilates** : Με τη μέθοδο **Pilates** πετυχαίνουμε **ευλυγισία, σωστή στάση σώματος, ενδυνάμωση κορμού** και **μεγαλύτερο εύρος κίνησης των αρθρώσεων**. Με δυναμικές και διατακτικές ασκήσεις, σε συνδυασμό με σωστή αναπνοή πετυχαίνουμε **αρμονία στο σώμα** μας. Ένα μάθημα για ασκούμενους που θέλουν **τόνωση οργανισμού, μείωση άγχους** και **ψυχική ηρεμία**.

**Yoga** : **Vinyasa Yoga**, δυναμική ροή θέσεων (asanas), βασισμένη στις αρχές ευθυγράμμισης της **Anusara Yoga**. Νιώστε ένταση στο σώμα σας, αλλά και... χαλάρωση!

**Reformer Pilates** : Μηχάνημα ειδικά σχεδιασμένο για να εκτελείται η μέθοδος **Pilates**. Ένας συνδυασμός ασκήσεων που γυμνάζει όλο το σώμα και προσφέρει **ενδυνάμωση, ευλυγισία** και **θωράκιση του μυοσκελετικού συστήματος**. Με ειδικές ασκήσεις βοηθάει στην αποκατάσταση τραυματισμών και είναι ότι καλύτερο για το μέσο ασκούμενο. Συμμετέχουν ως 4 άτομα.

**CrossFitness** : Τμήματα που θα σας μυήσουν στο ασησιολόγιο του **CrossFit**. Υψηλή ένταση, δυναμισμός και εκτόνωση είναι τα χαρακτηριστικά του, με επαγγελματικό εξοπλισμό από την **Gear Up**. Το πρόγραμμα αυτό έχει ξεχωριστή συνδρομή.

Τηλ: **210-7525282** / 693-7525282

Ηρ. Σκοπευτηρίου 12 & Δαμάρεως 9 - ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ

Website : [www.fitnessplus.gr](http://www.fitnessplus.gr) - Email: [info@fitnessplus.gr](mailto:info@fitnessplus.gr)

Facebook: FitnessPlus Gym - Instagram: fitnessplusgym

Twitter: @FitnessPlus\_Gym