

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ (2022 – 2023)

ΔΙΑΣΤΗΜΑ	1	7	15	1	3	6	12
ΣΥΝΔΡΟΜΗ	ΗΜΕΡΑ	ΗΜΕΡΕΣ	ΗΜΕΡΕΣ	ΜΗΝΑΣ	ΜΗΝΕΣ	ΜΗΝΕΣ	ΜΗΝΕΣ
GYM AREA Ή PLUS GROUPS	8€	20€	35€	60€	135€	210€	300€
GYM AREA + PLUS GROUPS	10€	25€	40€	70€	160€	250€	360€
REFORMER PILATES STUDIO	10€	25€	40€	70€	160€	250€	360€
REFORMER + GYM Ή PLUS	14€	30€	55€	100€	225€	355€	510€
REFORMER + GYM + PLUS	15€	35€	60€	105€	240€	375€	540€

- Στις τιμές μας **δεν περιλαμβάνεται ΦΠΑ 13%**. Προστίθεται κατά την εφάπαξ εξόφληση της υπηρεσίας, με **μετρητά ή χρέωση κάρτας**.
- Δυνατότητα καταβολής με μηνιαίες δόσεις στις συνδρομές **άνω των 200€**. Εξοφλήστε σε **2 ως 5 μηνιαίες δόσεις**, αναλόγως το ποσό.

	1 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	10 ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ	1 ΜΗΝΑΣ
PERSONAL REFORMER PILATES (60')	30€	220€	
PERSONAL (60')	25€	180€	
PERSONAL (30')	15€	100€	
SOLARIUM (1 ΜΗΝΑΣ)			50€

Group Classes (Plus Groups + Reformer Pilates)

Cross Training : Τμήματα που θα σας μιήσουν στο ασκησιολόγιο του **CrossFit**. Υψηλή ένταση, δυναμισμός και εκτόνωση είναι τα χαρακτηριστικά του, με επαγγελματικό εξοπλισμό από την **Gear Up**.

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.

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 : **Αεροβική 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!**

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**.

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.

Τηλ: **210-7525282 / 693-7525282**
 Ηρ. Σκοπευτηρίου 12 & Δαμάρεως 9 – ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ
 Website : fitnessplus.gr - Email: info@fitnessplus.gr
 Facebook: FitnessPlus Gym - Instagram: fitnessplusgym

Fitness Plus
 PILATES STUDIO

Fitness Plus
 TRAINING PLACE