

# 29/4 - 5/5

ΩΡΑ	Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ 29/4	Μ. ΤΡΙΤΗ 30/4	Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ 1/5	Μ. ΠΕΜΠΤΗ 2/5	Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3/5	Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ 4/5
10:00	TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ	PILATES 11:00 ΑΛΙΚΗ	TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ	TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	<b>Κ Α Λ Η  Α Ν Α Σ Τ Α Σ Η</b>	
16:30	TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.		TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.			
17:30	TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ	POWER CYCLING ΤΕΟ	TOTAL BODY ΕΛΕΝΑ			
18:30	FAT BURN 4 ALL ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ	ABS & HIPS ΚΟΡΙΝΑ	PILATES ΕΛΕΝΑ	TRX ΤΕΟ		
19:30	PILATES ΕΛΕΝΑ	TOTAL BODY ΧΡΗΣΤΟΣ Π.	POWER CYCLING ΒΙΟΛΕΤΤΑ	TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ		
20:30	TRX ΤΕΟ	DANCE AEROBIC ΧΡΗΣΤΟΣ Π.	TRX ΤΕΟ			
21:30	POWER CYCLING ΤΕΟ	PILATES ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	POWER CYCLING ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.			

## CROSS TRAINING AREA

10:00		CROSS ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.		
11:00	CROSS ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.		CROSS ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	CROSS ΤΕΟ
18:30	CROSS ΤΕΟ		CIRCUIT TRAINING ΤΕΟ	
19:30		CROSS ΤΕΟ		CROSS ΤΕΟ
20:30	CROSS ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.		CROSS ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	
21:30		CROSS ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.		

  
**Fitness Plus**  
 TRAINING PLACE

Ηρ. Σκοπευτηρίου 12, ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ  
 Email: [info@fitnessplus.gr](mailto:info@fitnessplus.gr)  
 Website: [fitnessplus.gr](http://fitnessplus.gr)

**ΤΗΛ: 210-7525282 / 693-7525282**

## ΑΛΛΑΓΕΣ ΩΡΑΡΙΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ (29/4 - 12/5)

Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3/5 : 11:00-19:00

Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ 4/5 : 10:00-18:00

ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ 5/5 : ΚΛΕΙΣΤΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ 6/5 : ΚΛΕΙΣΤΑ


ΤΡΙΤΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ 7/5 : 15:00-23:00

(ΤΙΣ ΥΠΟΛΟΙΠΕΣ ΜΕΡΕΣ ΙΣΧΥΕΙ ΤΟ ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΩΡΑΡΙΟ)

# 6 - 12/5

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ 6/5	ΤΡΙΤΗ 7/5	ΤΕΤΑΡΤΗ 8/5	ΠΕΜΠΤΗ 9/5	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10/5	ΣΑΒΒΑΤΟ 11/5	
10:00	<b>Κ Α Λ Ο  Π Α Σ Χ Α</b>		TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ	TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.		PILATES 11:00-12:00 ΑΛΙΚΗ	
12:30						TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ	
16:30				TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.			
17:30				TOTAL BODY ΕΛΕΝΑ	TRX ΤΕΟ	TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ	
18:30				PILATES ΕΛΕΝΑ	POWER CYCLING ΒΙΟΛΕΤΤΑ	TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	
19:30				POWER CYCLING ΒΙΟΛΕΤΤΑ	TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ	POWER CYCLING ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	
20:30				TRX ΤΕΟ	PILATES ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ		
21:30				POWER CYCLING ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	POWER CYCLING ΤΕΟ		

## CROSS TRAINING AREA

10:00			CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	
11:00			CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ			CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ
17:30				WEIGHT LIFTING ΔΗΜΗΤΡΗΣ		CROSS ΤΕΟ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΧΑ
18:30			CIRCUIT TRAINING ΤΕΟ			
19:30				CROSS ΤΕΟ	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	
20:30			CROSS ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CIRCUIT TRAINING ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	
21:30			CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	ENDURANCE ΔΗΜΗΤΡΗΣ		



Τα REFORMER PILATES έχουν ξεχωριστή συνδρομή ή συνδυαστική με GYM και PLUS GROUPS

## Reformer Pilates - Αίθουσα 1 (29/4 – 5/5/24)

ΩΡΑ	Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ 29/4	Μ. ΤΡΙΤΗ 30/4	Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ 1/5	Μ. ΠΕΜΠΤΗ 2/5	Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3/5	Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ 4/5
8:00	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΕΛΕΝΑ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΕΛΕΝΑ		
9:00	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER (start) ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ		
10:00	REFORMER (start) ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ		REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
11:00	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER (start) ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ		REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
12:00	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ		REFORMER (start) ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
13:00	REFORMER (start) ΑΓΓΕΛΟΣ		REFORMER ΕΛΕΝΑ		REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
14:00	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER (start) ΑΓΓΕΛΟΣ		REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	
15:30	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ		REFORMER (start) ΑΓΓΕΛΟΣ		REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	
16:30	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ		REFORMER (start) ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	
17:30	REFORMER ΕΛΕΝΑ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	
18:30	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ		
19:30	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ		
20:30	REFORMER (start) ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER (start) ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ		
21:30	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ			

## Reformer Pilates - Αίθουσα 2 (29/4 – 5/5/24)

ΩΡΑ	Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ 29/4	Μ. ΤΡΙΤΗ 30/4	Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ 1/5	Μ. ΠΕΜΠΤΗ 2/5	Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3/5	Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ 4/5
8:00	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ				
17:30	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER (start) ΕΙΡΗΝΗ				
18:30	REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ				
19:30	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ				
20:30	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ				
21:30	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ					

### ΑΛΛΑΓΕΣ ΩΡΑΡΙΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ (29/4 - 12/5)

Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3/5 : 11:00-19:00

Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ 4/5 : 10:00-18:00

ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ 5/5 : ΚΛΕΙΣΤΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ 6/5 : ΚΛΕΙΣΤΑ

ΤΡΙΤΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ : 15:00-23:00

(ΤΙΣ ΥΠΟΛΟΙΠΕΣ ΜΕΡΕΣ ΙΣΧΥΕΙ ΤΟ ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΩΡΑΡΙΟ)



**Fitness Plus**  
TRAINING PLACE

Τηλ: **210-7525282 & 693-7525282**

Ηρ. Σκοπευτηρίου 12 & Δαμάρεως 9 - ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ

Email: [info@fitnessplus.gr](mailto:info@fitnessplus.gr)


Facebook: [PilatesFitnessPlus](https://www.facebook.com/PilatesFitnessPlus) - Instagram: [pilatesfitnessplus](https://www.instagram.com/pilatesfitnessplus) - Twitter: [@FitnessPlus\\_Gym](https://twitter.com/FitnessPlus_Gym)

Τα REFORMER PILATES έχουν ξεχωριστή συνδρομή ή συνδυαστική με GYM και PLUS GROUPS

## Reformer Pilates - Αίθουσα 1 (6/5 - 12/5/24)

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ 6/5	ΤΡΙΤΗ 7/5	ΤΕΤΑΡΤΗ 8/5	ΠΕΜΠΤΗ 9/5	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10/5	ΣΑΒΒΑΤΟ 11/5
8:00	<b>Κ Α Λ Ο  Π Α Σ Χ Α</b>		REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΕΛΕΝΑ	REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	
9:00		REFORMER (start) ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ
10:00		REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ			REFORMER (start) ΚΑΤΕΡΙΝΑ
11:00		REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ
12:00				REFORMER (start) ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ
13:00			REFORMER ΕΛΕΝΑ		REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ
14:00					REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	
15:30			REFORMER (start) ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	
16:30				REFORMER (start) ΚΑΤΕΡΙΝΑ		
17:30		REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	
18:30		REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	
19:30		REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	
20:30		REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER (start) ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	
21:30			REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	

## Reformer Pilates - Αίθουσα 2 (6/5 - 12/5/24)

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ 6/5	ΤΡΙΤΗ 7/5	ΤΕΤΑΡΤΗ 8/5	ΠΕΜΠΤΗ 9/5	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10/5	ΣΑΒΒΑΤΟ 11/5
8:00						
17:30			REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ			
18:30			REFORMER (start) ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	
19:30			REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER (start) ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	
20:30			REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ			
21:30						

### ΑΛΛΑΓΕΣ ΩΡΑΡΙΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ (29/4 - 12/5)

Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3/5 : 11:00-19:00

Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ 4/5 : 10:00-18:00

ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ 5/5 : ΚΛΕΙΣΤΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ 6/5 : ΚΛΕΙΣΤΑ

ΤΡΙΤΗ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ : 15:00-23:00

(ΤΙΣ ΥΠΟΛΟΙΠΕΣ ΜΕΡΕΣ ΙΣΧΥΕΙ ΤΟ ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΩΡΑΡΙΟ)

# Group Classes (Plus Groups + Reformer Pilates)

**Cross Training :** Σύγχρονη προπόνηση με **συνεχώς μεταβαλλόμενες κινήσεις**, που βελτιώνει τη φυσική κατάσταση, την αντοχή, την ταχύτητα, το συντονισμό και την ενδυνάμωση του ασκούμενου. Δεν έχει ηλικία ούτε επίπεδο, καθώς οι προπονήσεις προσαρμόζονται πάνω στις δυνατότητες σας. Έχει τεράστια ποικιλομορφία καθώς περιλαμβάνει ασκήσεις πλειομετρικές, άρσης βαρών, ενόργανης, kettlebells κ.α. Κάθε προπόνηση είναι πάντα διαφορετική, κάτι που προσδίδει γρήγορες μεταβολικές προσαρμογές. Γιατί **«Η ρουτίνα είναι ο εχθρός μας»!**

**Circuit Training:** **Κυκλική προπόνηση** υψηλής έντασης. Άμεσα αποτελέσματα σε αύξηση μεταβολισμού, καύση λίπους και μυϊκή τόνωση. Βελτίωσε μέσα σ' ένα πρόγραμμα τη δύναμη και την αντοχή σου. Ξεπέρασε τα όριά σου!

**Gymnastics:** Πρόγραμμα στο οποίο χτίζουμε **δύναμη και τεχνική με ασκήσεις της ενόργανης** που έχουν προσαρμοστεί σε προγράμματα fitness. Δουλεύουμε τα απαραίτητα εργαλεία για να μπορούμε να κάνουμε ασκήσεις σε κρίκους, μονόζυγα καθώς και στηρίξεις με το σώμα μας. Συνδυάζεται άψογα με Cross ή Functional Training, καθώς περιέχει βασικά στοιχεία αυτών των προπονήσεων.

**Endurance:** **Προπόνηση αντοχής** που απευθύνετε τόσο σε αρχάριους όσο και σε προχωρημένους αθλητές. Στόχος η βελτίωση της αντοχής και της φυσικής κατάστασης, ακόμη και η προετοιμασία για κάποιο αγώνα αντοχής.

**Weight Lifting:** Με αυτό το πρόγραμμα μαθαίνουμε από την αρχή την **σωστή εκτέλεση και τεχνική των ασκήσεων της άρσης βαρών**. Πετυχαίνουμε καλύτερη στάση σώματος τόσο στην καθημερινότητα μας όσο και σε προγράμματα fitness, που η άρση βαρών είναι πλέον ένα αναπόσπαστο κομμάτι (π.χ. Cross Training).

**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 9 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!

**Pilates :** Με τη μέθοδο **Pilates** πετυχαίνουμε **ευλυγισία, σωστή στάση σώματος, ενδυνάμωση κορμού και μεγαλύτερο εύρος κίνησης των αρθρώσεων**. Με δυναμικές και διατακτικές ασκήσεις, καθώς και με σωστή αναπνοή πετυχαίνουμε **αρμονία στο σώμα, 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 8 άτομα και ειδικά για τους αρχάριους έχουμε τα μαθήματα **“start”**

## TRX - POWER CYCLING - REFORMER PILATES : ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ (ΙΣΧΥΟΥΝ ΑΠΟ 26/3/24)

- 1) **Απαιτείται να έχετε συνδρομή για PLUS GROUPS ή REFORMER PILATES.**
- 2) Για **TRX** και **POWER CYCLING** κάνετε **τηλεφωνική κράτηση θέσης αυθημερόν** λόγω περιορισμού θέσεων.
- 3) Για το **REFORMER PILATES** μπορείτε να κάνετε έως **3 κρατήσεις μαζί**, για μία τρέχουσα εβδομάδα, **με δυνατότητα να γίνονται από την Κυριακή**, μέσα στο ωράριο λειτουργίας μας. Μπορείτε να κλείσετε επιπλέον μάθημα μετά την πραγματοποίηση των ήδη προγραμματισμένων μαθημάτων, με τη διαδικασία της αναμονής.  
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ακύρωση κράτησης γίνεται **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ** και τουλάχιστον **1 ώρα** πριν το μάθημα.
- 4) Μπορώ να παρακολουθήσω **3 ίδια μαθήματα ανά εβδομάδα με κράτηση θέσης**. Αν επιθυμώ να συμμετέχω σε περισσότερα από 3 ίδια μαθήματα μέσα στην ίδια εβδομάδα, μπαίνω αναμονή και εφόσον υπάρχει διαθεσιμότητα **1 ώρα** πριν την έναρξη του μαθήματος, συμμετέχω σε αυτό.
- 5) **Συμμετέχω σε ένα μάθημα GROUPS ανά μέρα**, με βάση τη διαθεσιμότητα. Αν θέλω 2ο ή 3ο μάθημα την ίδια μέρα, μπαίνω αναμονή και εφόσον υπάρχει διαθεσιμότητα κατά την έναρξη του μαθήματος συμμετέχω.

## ΣΤΑΘΕΡΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΤΟ REFORMER PILATES (ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ)

Στο **REFORMER PILATES** έχετε τη δυνατότητα να ορίσετε **ΣΤΑΘΕΡΑ** τα ραντεβού που δικαιούστε στέλνοντας email στο [info@fitnessplus.gr](mailto:info@fitnessplus.gr), γράφοντας τις επιθυμητές μέρες και ώρες μαζί με κάποιες εναλλακτικές. Κατόπιν θα επικοινωνήσουμε μαζί σας για να τα ορίσουμε.

**ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ:** α) **λιγότεροι ενδιαφερόμενοι** από τη χωρητικότητα κάθε διαθέσιμου μαθήματος, β) **ακύρωση ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ** τουλάχιστον **1 ώρα** πριν το μάθημα σε περίπτωση που δε θα συμμετέχετε, γ) **ενημέρωση ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ** τουλάχιστον **1 εβδομάδα** πριν τη λήξη της συνδρομής σας σε περίπτωση που δε συνεχίσετε.

*Η επιχείρηση πάντα διατηρεί το δικαίωμα να αφαιρέσει ή να τροποποιήσει τα σταθερά ραντεβού μέλους όταν δεν πληρούνται ή δεν τηρηθούν οι παραπάνω προϋποθέσεις.*



## Plus Groups

Όλα τα PLUS GROUPS έχουν ενιαία ξεχωριστή συνδρομή

### Main Class (ισχύει από 13/5/24)

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10:00	TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ		ABS & HIPS ΚΟΡΙΝΑ	TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.		
11:00		PILATES ΑΛΙΚΗ				PILATES ΑΛΙΚΗ
12:30						TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ
16:30	TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.		TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.			
17:30	TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ		TOTAL BODY ΕΛΕΝΑ		TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ	
18:30	FAT BURN 4 ALL ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ	ABS & HIPS ΚΟΡΙΝΑ	PILATES ΕΛΕΝΑ	TRX ΤΕΟ	TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	
19:30	PILATES ΕΛΕΝΑ	TOTAL BODY ΧΡΗΣΤΟΣ Π.	DANCE AEROBIC ΛΑΜΠΡΟΣ	TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ		
20:30	TRX ΤΕΟ	DANCE AEROBIC ΧΡΗΣΤΟΣ Π.	TOTAL BODY ΛΑΜΠΡΟΣ	PILATES ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ		
21:30		PILATES ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ				

### Cross Training Area (ισχύει από 13/5/24)

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00		CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ		CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ		
10:00	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	
11:00	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ		CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ		CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ
17:30		WEIGHT LIFTING ΔΗΜΗΤΡΗΣ	GYMNASTICS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	WEIGHT LIFTING ΔΗΜΗΤΡΗΣ	GYMNASTICS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΤΕΟ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΧΛ
18:30	CROSS ΤΕΟ		CIRCUIT TRAINING ΤΕΟ			
19:30	CIRCUIT TRAINING ΤΕΟ	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ		CROSS ΤΕΟ	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	
20:30	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.		CIRCUIT TRAINING ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	
21:30	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	ENDURANCE ΔΗΜΗΤΡΗΣ		

### Indoor Cycling Area (ισχύει από 13/5/24)

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
17:30		POWER CYCLING ΤΕΟ				
18:30				POWER CYCLING ΒΙΟΛΕΤΤΑ		
19:30	POWER CYCLING ΒΙΟΛΕΤΤΑ		POWER CYCLING ΒΙΟΛΕΤΤΑ		POWER CYCLING ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	
20:30				POWER CYCLING ΤΕΟ		
21:30	POWER CYCLING ΤΕΟ		POWER CYCLING ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.			



Τα REFORMER PILATES έχουν ξεχωριστή συνδρομή ή συνδυαστική με GYM και PLUS GROUPS

### Reformer Pilates - Αίθουσα 1 (ισχύει από 13/5/24)

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
8:00	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΕΛΕΝΑ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΕΛΕΝΑ	REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	
9:00	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ
10:00	REFORMER (start) ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ		REFORMER (start) ΚΑΤΕΡΙΝΑ
11:00	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER (start) ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ
12:00	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ		REFORMER (start) ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ
13:00	REFORMER (start) ΑΓΓΕΛΟΣ		REFORMER ΕΛΕΝΑ		REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ
14:00	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER (start) ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ		
15:30	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ		REFORMER (start) ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	
16:30	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER (start) ΚΑΤΕΡΙΝΑ		REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
17:30	REFORMER ΕΛΕΝΑ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
18:30	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
19:30	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
20:30	REFORMER (start) ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER (start) ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	
21:30	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	

### Reformer Pilates - Αίθουσα 2 (ισχύει από 13/5/24)

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
8:00	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ				
17:30	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER (start) ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ			
18:30	REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER (start) ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	
19:30	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER (start) ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	
20:30	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ			
21:30	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ		REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ			

### ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

Δευτέρα - Παρασκευή: 07:00-24:00

Σάββατο: 10:00-22:00

Κυριακή: 17:00-22:00



**Fitness Plus**  
TRAINING PLACE

Τηλ: 210-7525282 & 693-7525282

Ηρ. Σκοπευτηρίου 12 & Δαμάρεως 9 - ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ

Email: [info@fitnessplus.gr](mailto:info@fitnessplus.gr)

Facebook: [PilatesFitnessPlus](https://www.facebook.com/PilatesFitnessPlus) - Instagram: [pilatesfitnessplus](https://www.instagram.com/pilatesfitnessplus) - Twitter: [@FitnessPlus\\_Gym](https://twitter.com/FitnessPlus_Gym)