

Plus Groups (από 27/4/26)

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
Main Class (1^{ος} όροφος)						
10:00	TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ Κ.		ABS & HIPS ΚΟΡΙΝΑ Κ.	TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.		
11:00		PILATES ΕΛΕΝΑ				PILATES ΑΝΚΑ
12:30						TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ Κ.
16:30	TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Κ.		TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.			
17:30	TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ Κ.	TRX ΤΕΟ	TOTAL BODY ΕΛΕΝΑ	TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Κ.	TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ Κ.	
18:30	FAT BURN 4 ALL ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ	ABS & HIPS ΚΟΡΙΝΑ Κ.	PILATES ΕΛΕΝΑ		TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	
19:30	PILATES ΕΛΕΝΑ	TOTAL BODY ΧΡΗΣΤΟΣ Π.	FAT BURN 4 ALL ΚΟΡΙΝΑ Κ.	TOTAL BODY ΚΟΡΙΝΑ Κ.	PILATES ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	
20:30	TRX ΤΕΟ	DANCE AEROBIC ΧΡΗΣΤΟΣ Π.	TRX ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	PILATES ΑΓΓΕΛΟΣ		
21:30		PILATES ΑΓΓΕΛΟΣ				
Cross Training Area (ισόγειο)						
09:00		CROSS ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.		CROSS ΤΕΟ		
10:00	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΤΕΟ	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	
11:00	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ		CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ		CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΤΕΟ - ΔΗΜ - Χ.Λ.
15:30	CIRCUIT TRAINING ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.		CROSS ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.			
16:30		CROSS ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.		CIRCUIT TRAINING ΤΕΟ		
17:30			CIRCUIT TRAINING ΤΕΟ	WEIGHT LIFTING ΔΗΜΗΤΡΗΣ	GYMNASTICS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΤΕΟ - ΔΗΜ - Χ.Λ.
18:30	CROSS ΤΕΟ	WEIGHT LIFTING ΔΗΜΗΤΡΗΣ	GYMNASTICS ΔΗΜΗΤΡΗΣ		CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	
19:30	CIRCUIT TRAINING ΤΕΟ	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	CROSS ΤΕΟ		
20:30	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ		ENDURANCE ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CIRCUIT TRAINING ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	
21:30	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CIRCUIT TRAINING ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CROSS ΔΗΜΗΤΡΗΣ	
Indoor Cycling Area (ισόγειο)						
17:30		POWER CYCLING ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.				
18:30				POWER CYCLING ΒΙΟΛΕΤΤΑ		
19:30	POWER CYCLING ΒΙΟΛΕΤΤΑ		POWER CYCLING ΒΙΟΛΕΤΤΑ		POWER CYCLING ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.	
20:30		POWER CYCLING ΤΕΟ		POWER CYCLING ΤΕΟ		
21:30	POWER CYCLING ΤΕΟ		POWER CYCLING ΧΡΗΣΤΟΣ Λ.			



ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
Reformer Pilates - Αίθουσα 1 (από 27/4/26)						
8:00	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΕΛΕΝΑ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	
9:00	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ
10:00	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΟΡΙΝΑ Π.	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ
11:00	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ		REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ		REFORMER (start) ΚΟΡΙΝΑ Π.	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ
12:00	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΕΛΕΝΑ	REFORMER (start) ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΕΛΕΝΑ	REFORMER ΚΟΡΙΝΑ Π.	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ
13:00	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ		REFORMER ΕΙΡΗΝΗ		REFORMER ΚΟΡΙΝΑ Π.	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ
14:00	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER (start) ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΚΟΡΙΝΑ Π.	
15:00	REFORMER (start) ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	
16:00	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
17:00	REFORMER ΕΛΕΝΑ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΝΚΑ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
18:00	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΝΚΑ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
19:00	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΝΚΑ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
20:00	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΕΙΡΗΝΗ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΝΚΑ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	
21:00	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΝΚΑ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΝΚΑ	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	
22:00	REFORMER ΚΑΤΕΡΙΝΑ	REFORMER ΑΝΚΑ	REFORMER ΑΝΚΑ	REFORMER ΑΝΚΑ	REFORMER ΑΝΚΑ	
Reformer Pilates - Αίθουσα 2 (από 27/4/26)						
8:00	REFORMER ΕΡΑΤΩ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER (start) ΚΟΡΙΝΑ Π.		
9:00	REFORMER (start) ΕΡΑΤΩ		REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΚΟΡΙΝΑ Π.		
17:00	REFORMER ΚΟΡΙΝΑ Π.	REFORMER ΑΝΚΑ	REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	
18:00	REFORMER (start) ΚΟΡΙΝΑ Π.	REFORMER ΑΝΚΑ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΓΓΕΛΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	
19:00	REFORMER ΚΟΡΙΝΑ Π.	REFORMER ΑΝΚΑ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΝΚΑ	
20:00	REFORMER ΚΟΡΙΝΑ Π.	REFORMER (start) ΑΝΚΑ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΝΚΑ	
21:00	REFORMER ΚΟΡΙΝΑ Π.		REFORMER (start) ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	REFORMER ΑΝΚΑ	

Τηλ: 210-7525282 & 693-7525282

Ηρ. Σκοπευτηρίου 12 & Δαμάρεως 9 - ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ

Email: info@fitnessplus.gr

F: PilatesFitnessPlus - I: pilatesfitnessplus - X: @FitnessPlus_Gym

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 11 άτομα.

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

Power Cycling : Το απόλυτο **πρόγραμμα καρδιοαναπνευστικής άσκησης** με 18 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"**

ΟΔΗΓΙΕΣ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ (ΙΣΧΥΟΥΝ ΑΠΟ 3/2/25)

Κλείνετε ραντεβού **στα groups από την εφαρμογή "OSS OPEN FITNESS"**, όλες τις ημέρες **07:00-24:00**. Κατεβάστε την εφαρμογή από Play store ή App Store (Username και Password θα σας δοθεί από τη reception).

- 1) Για ONLINE ραντεβού απαιτείται να **έχετε ενεργή συνδρομή σε groups (PLUS ή/και REFORMER) και έγκυρο email**, αλλιώς κλείνετε τα ραντεβού σας ΜΟΝΟ τηλεφωνικά, εντός ωραρίου λειτουργίας γυμναστηρίου.
- 2) Πρέπει να γίνεται **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ**: α) **ακύρωση κράτησης τουλάχιστον 1 ώρα πριν αν δεν έρθετε σε κάποιο μάθημα** και β) **check in με την κάρτα σας στη reception πριν από κάθε μάθημα**. Διαφορετικά η εφαρμογή μπλοκάρει τις κρατήσεις για 7 ημέρες και θα πρέπει να απευθυνθείτε στη reception για επαναφορά.
- 3) Μπορείτε να κάνετε κράτηση σε **ένα μάθημα σε όλα τα groups ανά μέρα**, με βάση τη διαθεσιμότητα. Αν θέλω 2ο ή 3ο μάθημα την ίδια μέρα, δηλώνω αναμονή στη reception και εφόσον υπάρχει διαθεσιμότητα κατά την έναρξη του συγκεκριμένου μαθήματος, συμμετέχετε σ' αυτό.
- 4) Στα **PLUS GROUPS** κάνετε **κράτηση θέσης αυθημερόν**, ενώ στα **REFORMER PILATES** μπορείτε να κάνετε έως **3 κρατήσεις μαζί**, για μία τρέχουσα εβδομάδα (από Δευτέρα έως Κυριακή).
- 5) Μπορείτε να κάνετε **μέχρι 3 TRX, μέχρι 3 Power Cycling και μέχρι 3 Reformer Pilates ανά εβδομάδα** (από Δευτέρα έως Κυριακή). Αν επιθυμείτε επιπλέον μάθημα εντός της τρέχουσας εβδομάδας και **εφόσον έχετε ήδη παρακολουθήσει τα 3 μαθήματα της εβδομάδας στο συγκεκριμένο μάθημα**, μπορείτε να το κλείσετε ΜΟΝΟ από τη reception **εντός 60 λεπτών πριν το μάθημα**.
- 6) Αν ένα μάθημα είναι πλήρες, έχετε τη δυνατότητα να μπείτε **λίστα αναμονής**. Αν ελευθερωθεί θέση θα ενημερωθείτε με email. Αλλά μπορείτε να το παρακολουθείτε και στην εφαρμογή, στην κεντρική καρτέλα **"My Schedule"**. Εκεί βλέπετε και τα προγραμματισμένα σας ραντεβού.

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