

Αγαπητά μέλη και επισκέπτες,

Την φετινή χρονιά το γυμναστήριο του Ecali Club έχει ως στόχο του να σας προσφέρει ένα ευρύ φάσμα επιλογών, ώστε ο κάθε ασκούμενος να βρει αυτό που του ταιριάζει.

Για αυτό τον λόγο, προσθέσαμε μια καινούρια κατηγορία τμημάτων. Εκτός από τα κλασικά ομαδικά τμήματα του Ecali Club και τις συνεδρίες Personal Training, πλέον θα έχετε πρόσβαση σε μια ποικιλία από εξειδικευμένα τμήματα, τα Mini Group Personal. Μπορείτε να συμμετέχετε σε κάποιο ήδη υπάρχον ή να διαμορφώσετε ένα δικό σας όπως σας ταιριάζει, με τα άτομα και τον γυμναστή της επιλογής σας. Επιπλέον, υπάρχει η υπηρεσία Supervisor Personal Training για όσους επιθυμούν αξιολόγηση και καθοδήγηση από έναν εξειδικευμένο γυμναστή.

Σας προσκαλούμε να δοκιμάσετε τα νέα μας τμήματα και τις μοναδικές υπηρεσίες που αυτά προσφέρουν στον ανανεωμένο χώρο του γυμναστηρίου.

Παρακάτω θα βρείτε όλες τις πληροφορίες σχετικά με τα προγράμματα και τις υπηρεσίες του γυμναστηρίου.

- **Personal (gym):** strength, rehabilitation, fat burning, mobility (ορθοσωμία), όποιος και αν είναι ο στόχος σας επικεντρωθείτε πλήρως σε αυτόν με την βοήθεια ενός καταρτισμένου γυμναστή (έως 2 άτομα).

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

	Μεμονωμένο μάθημα	Πακέτο 10 μαθημάτων
1 άτομο:	40€	350€ (35€/μάθημα)
2 άτομα:	50€ (25€/άτομο)	450€ (45€/μάθημα - 22,5€/άτομο)

● Mini Group Personal

HOURS	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
09:00 - 9:55	CROSS /STRENGTH TRAINING VAIOS	TRX/ KETTLEBELL VAIOS	CROSS /STRENGTH TRAINING VAIOS	TRX/ KETTLEBELL VAIOS		CROSS /STRENGTH TRAINING VAIOS	
10:00 - 10:55	SPINNING	FUNCTIONAL TRAINING VAIOS	SPINNING	FUNCTIONAL TRAINING VAIOS		TRX/ KETTLEBELL VAIOS	BOOT CAMP / FATBURNING WORKOUT VAIOS
18:00 - 18:55	SPINNING						
19:00 - 19:55					SPINNING		
20:00 - 20:55			SPINNING				

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

	Μεμονωμένο μάθημα	Πακέτο 10 μαθημάτων
Τιμή ανά άτομο:	15€	120€ (12€/μάθημα)

- **Mini Group Personal:** Πρόκειται για εξατομικευμένα προγράμματα 3-6 ατόμων προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες του καθενός. Συνδυάζετε την προσωπική προπόνηση με την ενέργεια που προσφέρει η ομαδικότητα και κάνετε την προπόνηση απολαυστική και αποδοτική.

Τα mini group personal είναι εξειδικευμένα γιατί αποτελούνται από ασκούμενους των οποίων οι στόχοι, το επίπεδο και τα προγράμματα συμβαδίζουν μεταξύ τους. Οι ομάδες αφορούν Spinning, TRX/Kettlebell, Gross Fit/Strength, Pilates/Mat/Rehabilitation, Yoga, Circuit training, Dance και Mini Personal Group με σταθερό γυμναστή κατ'επιλογή. (3-6 άτομα)

* Το πρόγραμμα spinning θα είναι έτοιμο μετά τις 19 Οκτωβρίου

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

	Μεμονωμένο μάθημα	Πακέτο 10 μαθημάτων
Τιμή ανά άτομο:	15€	120€ (12€/μάθημα)

● **Ομαδικά προγράμματα μεγάλης αίθουσας γυμναστηρίου**

HOURS	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
09:00 - 9:55							
10:00 - 10:55	(STRECHING)	PILATES MAT MARIA	REHABILITATION TRAINING VAIOS		SWEDISH CHRISTOS		
11:00 - 11:55				PILATES MAT VAIOS			
19:00 - 19:55	SWEDISH CHRISTOS	SWEDISH CHRISTOS	PILATES MAT MARIA	SWEDISH CHRISTOS			
20:00 - 20:55		LATIN DANCE ANTIGONI		LATIN DANCE ANTIGONI			

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

3μηνο: 70€/μήνα | 2μηνο: 80€/μήνα | Μήνας: 90€/μήνα | Μεμονωμένο μάθημα: 10€

(* απεριόριστος αριθμός συμμετοχών στα ομαδικά τμήματα κατόπιν ραντεβού)

● **Latin**

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

Μήνας: 70€/μήνα | 3μηνο: 150€/μήνα (50€/μήνα)

● **Supervisor personal training**

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

50€ / συνεδρία

● **Καράτε**

Τρίτη & Πέμπτη

16:30 - 17:30 | 3 έως 4 ετών
17:30 - 18:30 | 5 έως 6 ετών
18:30 - 19:30 | 7 έως 10 ετών
19:30 - 20:30 | 11 έως 14 ετών

Σάββατο

10:30 - 11:30 | 3 έως 4 ετών
11:30 - 12:30 | 5 έως 6 ετών
12:30 - 13:30 | 7 έως 10 ετών
13:30 - 14:30 | 11 έως 14 ετών

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

Μέλη: Μήνας: 70€/μήνα | 130€ (65€/μήνα) | 180€ (60€/μήνα)
Μη Μέλη: Μήνας: 100€/μήνα | 190€ (95€/μήνα) | 270€ (90€/μήνα)

● **Ρυθμική**

Δευτέρα & Τετάρτη 17:30 - 18:30 | 4 έως 6 ετών
18:30 - 19:30 | 7 έως 9 ετών

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

Μέλη: Μήνας: 70€/μήνα | 130€ (65€/μήνα) | 180€ (60€/μήνα)
Μη Μέλη: Μήνας: 100€/μήνα | 190€ (95€/μήνα) | 270€ (90€/μήνα)

● **Ποδόσφαιρο**

Κυριακή 12:00-13:00

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

Μέλη: Μήνας: 50€/μήνα
Μη Μέλη: Μήνας: 60€/μήνα

● **Ping-pong**

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

ΑΤΟΜΙΚΟ | 2 ΑΤΟΜΑ
35€ τα 60 λεπτά | 45€ τα 90 λεπτά (22,5/άτομο)
ΠΑΚΕΤΟ 10 ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΤΟΜΙΚΟ | ΠΑΚΕΤΟ 20 ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΤΟΜΙΚΟ
350€ + 1 ΔΩΡΟ | 700€ + 3 ΔΩΡΟ
ΠΑΚΕΤΟ 10 ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΤΟΜΙΚΟ | ΠΑΚΕΤΟ 20 ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΑΤΟΜΙΚΟ
450€ + 1 ΔΩΡΟ (225/άτομο) | 900€ + 3 ΔΩΡΟ(450/άτομο)

Για εγγραφές και πληρωμές μπορείτε να απευθύνεστε στην γραμματεία του γυμναστηρίου Δευτέρα - Παρασκευή 9:30 -11:30 και 17:30 - 19:30.

Παρακαλείσθε να προπληρώνετε κάθε πρώτη εβδομάδα του μήνα στην γραμματεία του γυμναστηρίου.

Για τη διασφάλιση της ομαλής λειτουργίας του γυμναστηρίου, τα προγραμματισμένα μαθήματα με ραντεβού δύνανται να ακυρωθούν μέχρι ένα 24ώρο πριν την προκαθορισμένη ώρα. Σε κάθε άλλη περίπτωση το μάθημα θα χρεώνεται κανονικά.

Για οποιαδήποτε πληροφορία και διευκρίνιση μπορείτε να επικοινωνήσετε κατευθείαν με την διεύθυνση του γυμναστηρίου στο τηλ. 698 6526516 Δευτέρα - Παρασκευή 9:30 - 19:30 ή να στείλετε email στην ηλεκτρονική διεύθυνση: vskivfit@gmail.com

Ευχόμαστε σε όλους μια χρονιά γεμάτη ενέργεια και ευεξία!



VAIOS SKIVALIDAS

HEAD COACH AND FITNESS SPECIALIST - ECALI SPORTS CLUB

Tel: 6948086138

Email: vskivfit@gmail.com