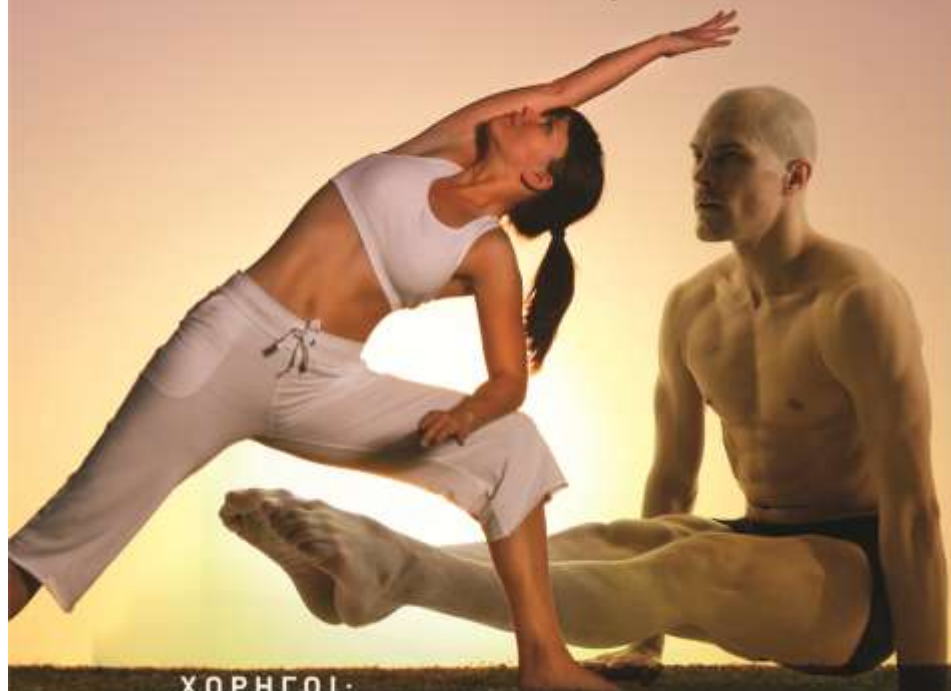




Yoga

with Konstantinos

@ Fitness Weekend με την συνεργασία της AthensTrainers® ΝΑΥΠΛΙΟ 19 - 20 / 05 2012



ΧΟΡΗΓΟΙ:



Αγαπητοί μας φίλοι, σας προσκαλούμε σε ένα **FITNESS & WELLNESS WEEKEND** στο όμορφο Ναύπλιο. Μαζί θα ξεφύγουμε από την καθημερινότητα και θα ανεδάσουμε την διάθεση μας με ένα «ταξίδι» στο χώρο του fitness με την τελική υπογραφή της γογα. Θα εκτινωθούμε μέσα από τα δυναμικά προγράμματα (*combat bootcamp - core training* και *S.P.I. training system*®) με τον Διονύση και τον Γρηγόρη, θα αισθανθούμε την αξία του ελέγχου και την ακρίβεια της κίνησης μέσω ενός προγράμματος Pilates (*Miniball & Elastic band combination*) με τη Βαρβάρα και θα αφευούμε στα χέρια του Κωνσταντίνου που θα μας οδηγήσει στα μονοπάτια της Φιλοσοφίας και της Χαλάρωσης της Yoga.

Ημέρα 1η
ΣΑΒΒΑΤΟ

08:30 Αναχώρηση από Αθήνα.

10:30 άφιξη στο ξενοδοχείο "PARK"

11:00 Combat Bootcamp (Διονύσης)

11:40 Core Training (Γρηγόρης)

12:00 Yoga Flow (Κωνσταντίνος)

13:00 Μεσημεριανό φαγητό - ξεκούραση

18:00 Partner Yoga (Κωνσταντίνος)

18:40 Miniball Pilates & Elastic band combination (Βαρβάρα)

19:30 Πρόγραμμα ελεύθερο



Ημέρα 2η
ΚΥΡΙΑΚΗ

08:00 Morning Flow Yoga (Κωνσταντίνος)

09:00 S.P.I. Training system®

Outdoor Workout (Γρηγόρης)

12:00 check out.



ΤΙΜΗ ΚΑΤΑ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ, ΔΙΑΜΟΝΗ, ΠΡΩΙΝΟ & ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ: 70€

Για πληροφορίες και κρατήσεις τηλ.: 6936688106

FITNESS & WELLNESS WEEKEND ΣΤΟ ΝΑΥΠΛΙΟ

Αγαπητοί μας φίλοι, σας προσκαλούμε σε ένα FITNESS & WELLNESS WEEKEND στο όμορφο Ναύπλιο.

Μαζί θα ξεφύγουμε από την καθημερινότητα και θα ανεβάσουμε την διάθεση μας με ένα «ταξίδι» στο χώρο του fitness με την τελική υπογραφή της yoga, θα εκτονωθούμε μέσω από τα δυναμικά προγράμματα (combat bootcamp - core training και S.P.I, training system)με τον Διονύση και τον Γρηγόρη,θα αισθανθούμε την αξία του ελέγχου και την ακρίβεια της κίνησης μέσω ενός προγράμματος Pilates (Miniball & Elastic band combination) με τη Βαρβάρα και θα αφεθούμε στο χέρια του Κωνσταντίνου που θα μας οδηγήσει στα μονοπάτια της Φιλοσοφίας και της Χαλάρωσης της Yoga.

Σάββατο 19/05/2012

08:30 Αναχώρηση από Αθήνα. Σταθμός ΗΣΑΠ Θησείου
10:30 άφιξη στο ξενοδοχείο "PARK"
11:00 Combat [Bootcamp](#) (Διονύσης)
11:40 Core Training (Γρηγόρης)
12:00 Yoga Flow (Κωνσταντίνος)
13:00 Μεσημεριανό φαγητό - ξεκούραση
18:00 Partner Yoga (Κωνσταντίνος)
18:40 Miniball Pilates & Elastic band combination (Βαρβάρα)
19:30 Πρόγραμμα ελεύθερο

Κυριακή 20/05/2012

08:00 Morning Flow Yoga (Κωνσταντίνος)
09:00 S.P.I. Training system®
Outdoor Workout (Γρηγόρης)
12:00 check out.

**ΤΙΜΗ ΚΑΤΑ ΑΤΟΜΟ ΜΕ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ, ΔΙΑΜΟΝΗ,
ΠΡΩΙΝΟ & ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ: 70€**

***Για όσους θέλουν να συμμετέχουν στα προγράμματα αλλά δεν είναι μέλη του group το κόστος συμμετοχής ορίζεται ως εξής: 10 ευρώ για τις 3 πρωινές ενότητες του Σαββάτου, 10 ευρώ για τις 2 απογευματινές και 10 ευρώ για τις 3 πρωινές ενότητες της Κυριακής.**

Για πληροφορίες και κράτησεις τηλ.: 6936688106