



WELLNESS DAYS

ATHENS ΠΕΜΠΤΗ 20/11

PROGRAM

| Time | Class | Instructor | Area |
|---------------|--|-----------------------------------|----------|
| 09:00 - 09:50 | Pilates Posture | Δημήτρης Κανδρής | Studio 1 |
| 11:00 - 12:20 | C.Y.B.A Activate Your Senses | Στέφανος Κουζούνης & Έλενα Σύρακα | Studio 1 |
| 12:30 - 13:50 | Find Your Own Voice Workshop | Αμαλία Βίνος | Studio 1 |
| 14:00 - 14:50 | Face Yoga Awaken Your Natural Glow | Πηνελόπη Ζιρίνογλου | Studio 1 |
| 15:00 - 15:50 | Pilates Restorative | Φιλία Δέλγα | Studio 1 |
| 17:00 - 17:50 | Pilates Posture | Δώρα Τσιμλιαράκη | Studio 1 |
| 17:30 - 18:50 | Embodiment Journey | Αλεξάνδρα Βρανοπούλου | Studio 2 |
| 19:00 - 20:00 | Pranic Healing for Health and Vitality | Chiara Perfetti | Studio 2 |
| 19:00 - 19:50 | Tabata Workout | Χάρης Παυλίδης | Studio 1 |
| 20:00 - 20:50 | Meditation & Yoga | Τζούλη Τζώρτζη | Studio 1 |
| 21:15 - 22:15 | Sound Bath | Νάγια Δούκα | Studio 1 |

RECOVERY ZONES

| Time | Class | Instructor | Area | Description |
|-----------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------|---|
| 9:00 & 10:00 | Fuel your day Breakfast | Nutrition & Café Team | Café Area | Healthy πρωινό από την ομάδα του Café και tips από τους Διατροφολόγους μας |
| 18:00 - 19:00 & 20:00-21:00 | Ice Bath & Infrared Sauna | Pool Team | Pool Area | Δοκιμάστε την εναλλαγή Ice Bath & Infrared Sauna για ταχύτερη αποκατάσταση μετά την προπόνηση. Ο συνδυασμός κρύου και ζεστού ενεργοποιεί την κυκλοφορία και ανακουφίζει τους καταπονημένους μύες. |
| 18:00 - 19:00 & 20:00-21:00 | RecoveryAir Jet Boots | Spa Team | Gym Area | Ανακαλύψτε τα RecoveryAir Jet Boots - προηγμένα συστήματα συμπίεστικής αποθεραπείας που επιταχύνουν την αποκατάσταση των μυών. Βελτιώστε την κυκλοφορία, μειώστε την κόπωση και ανακτήστε την ενέργειά σας. |

TREATS BY:

