



WELLNESS DAYS

GLYFADA TPITH 18/11

PROGRAM

Time	Class	Instructor	Area
09:00 - 10:15	Yoga Class Beyond the Mind	Μαρα Βερνή	Body & Mind Studio
10:00 - 10:50	Tabata Workout	Κυριακή Μαγνήσαλη	Move Well Studio
10:30 - 11:50	C.Y.B.A Activate Your Senses	Στέφανος Κουζούνης & Έλενα Σύρακα	Body & Mind Studio
12:00 - 12:45	Aqua Dance	Pool Team	Pool Area
12:00 - 13:20	Find Your Own Voice	Αμαλία Βίνος	Body & Mind Studio
13:00 - 13:50	Posture Pilates	Ιωάννα Τσιντζιλίδα	Move Well Studio
13:30 - 14:30	Pranic Healing "The Hidden Link Between Mind and Body"	Chiara Perfetti	Body & Mind Studio
16:00 - 16:50	Pilates Restorative	Στέλλα Βελιγράδη	Body & Mind Studio
17:00 - 17:50	Yoga Therapy & Myofascial Release	Πηνελόπη Ζιρίνογλου	Body & Mind Studio
17:00 - 17:50	X Fit	Στέλλα Βελιγράδη & Παναγιώτης Σαρανταρίδης	Move Well Studio
18:00 - 18:50	Pilates Posture	Ζήνα Βογιοκαλάκη	Body & Mind Studio
18:00 - 18:50	Tabata Workout	Βικτώρια Αποστολάκου	Move Well Studio
19:00 - 19:50	Restorative Pilates	Δημήτρης Ιωαννίδης	Body & Mind Studio
19:00 - 19:50	Brazilian Pumb Super glutes & abs	Έλενα Κεφαλά	Move Well Studio
20:00 - 21:00	Vitality Yoga The Art of Inversion	Ίωνας Μάγκος	Body & Mind Studio
21:15 - 22:15	Sound Bath	Νάγια Δούκα	Body & Mind Studio

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
11:00 - 12:00 & 18:00-21:00	Ice Bath	Pool Team	Pool Area	Το Ice Bath αποτελεί μια φυσική μέθοδο αποκατάστασης που βασίζεται στη δύναμη του ψυχρού νερού. Η ψύξη μειώνει τη φλεγμονή, ανακουφίζει τους μυς και ενισχύει τη συνολική αίσθηση ευεξίας και αναζωογόνησης.
11:00 - 12:00 & 18:00-20:00	RecoveryAir Jet Boots	Spa Team	Gym Area	Ανακαλύψτε τα RecoveryAir Jet Boots - προηγμένα συστήματα συμπιεστικής αποθεραπείας που επιταχύνουν την αποκατάσταση των μυών. Βελτιώστε την κυκλοφορία, μειώστε την κόπωση και ανακτήστε την ενέργειά σας.
11:00 - 21:00	Oxygen Reboot	Spa Team	Spa Area	Δοκιμάστε την Oxygen Reboot - θεραπεία ήπιας Υπερβαρικής Οξυγονοθεραπείας και ενίσχυσε την ενέργεια, την αντοχή και την πνευματική σας διαύγεια. Κλείστε τη δωρεάν 20λεπτη δοκιμή σας και νιώστε τη διαφορά

TREATS BY:

