



WELLNESS DAYS

MAROUSSI ΤΕΤΑΡΤΗ 19/11

PROGRAM

Time	Class	Instructor	Area
10:00 - 10:50	Yoga for the Mind & Heart	Πηνελόπη Ζιρίνογλου	Studio 1
11:00 - 11:50	Restorative Pilates	Μάντυ Αποστόλου	Studio 1
12:00 - 13:00	Partner Yoga	Γιάννης Καραγεώργος & Πηνελόπη Ζιρίνογλου	Studio 1
13:15 - 14:15	Sound Bath	Νάγια Δούκα	Studio 1
14:30 - 15:50	Embodiment Journey	Αλεξάνδρα Βρανοπούλου	Studio 1
16:00 - 16:50	Tabata Workout	Τάσος Δαλίτσικας	Studio 1
17:00 - 17:50	Dance with Musical Soundtracks	Μαρία Τσαπατσάρη	Studio 1
18:00 - 18:50	X Fit Challenge	Λάζαρος Πάντος	Studio 1
19:00 - 19:50	Posture Pilates	Γιώργος Σπύρου	Studio 1
21:00 - 21:50	Hip Flow & Breathwork	Κωνσταντίνος Παπαντωνάκος	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
11:00 - 21:00	RED LIGHT Therapy	Spa Team	Spa Area	Ανακαλύψτε τη Red Light Therapy - τη φωτοθεραπεία που ενεργοποιεί τη φυσική ανανέωση του οργανισμού. Βελτιώστε τη ζωτική ενέργεια, την αντοχή και τη λάμψη του δέρματος. Δοκιμάστε τη δωρεάν για 20 λεπτά
13:30 - 14:30	Chair Massage	Spa Team	Gym Area	Χαλαρώστε μέσα σε λίγα λεπτά με το Chair Massage - το ιδανικό διάλειμμα ευεξίας για το σώμα και το πνεύμα! Εστιάζει σε αυχένα, ώμους και πλάτη για άμεση ευεξία και εσωτερική ισορροπία.
17:00 - 19:00	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.
18:00 - 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.

TREATS BY:

