**Οι adidas Women προετοιμάζονται για το Ladies Run και σε προσκαλούν σε μια απίθανη εβδομάδα αφιερωμένη αποκλειστικά στις γυναίκες**

*- Η Ladies Week, 9-13.10, θα συνδυάζει όπως πάντα την άσκηση, την ομορφιά και τη διασκέδαση και θα είναι γεμάτη ξεχωριστά runs, workouts & special treatments -*

*- Μάθε περισσότερα και κλείσε θέση για το αγαπημένο σου session στο* ***[www.adidas.gr/adidasrunners](http://www.adidas.gr/adidasrunners) –***

Λίγο πριν το πολυαναμενόμενο [Ladies Run](https://www.facebook.com/LadiesRunGreece/), το γυναικείο community της adidas, οι [adidas Women](https://www.facebook.com/adidasWomen/), σε προσκαλούν στο adidas Runbase από τις **9 μέχρι και τις 13 Οκτωβρίου**, για να συμμετέχεις σε μοναδικά runs και workouts υπό την καθοδήγηση των **εξειδικευμένων Coaches** των **adidas Runners Athens** και **ξεχωριστών guest trainers** που ομορφαίνουν και μεγαλώνουν την παρέα μας.

Βγάλε το makeup, πιάσε τα μαλλιά σου, φόρεσε το αγαπημένο σου training outfit και έλα να ζήσεις μια ξεχωριστή εμπειρία σχεδιασμένη **αποκλειστικά για όλες τις Ladies**!

Τη **Δευτέρα 9 Οκτωβρίου**, ξεκινάμε στις 18:30 με ένα δυναμικό run που μας καλεί να ξεκινήσουμε την εβδομάδα με θετική διάθεση και σιγουριά και να απελευθερώσουμε όλη την ενέργειά μας. Επιστρέφοντας στο adidas Runbase στις 20:00, αφήνουμε τη μουσική να μας παρασύρει και τα δίνουμε όλα στο ξεχωριστό dance session που ετοίμασε ειδικά για τις adidas Women η χορογράφος & dance trainer [Chali Jennings](https://www.instagram.com/chalijennings/), συνδυάζοντας μοναδικά την κίνηση με το κέφι και την ευεξία.

Την **Τετάρτη 11 Οκτωβρίου** στις 18:30, ο παλμός μας θα συγχρονιστεί με εκείνον της πόλης σ’ ένα γυναικείο run στις πιο urban γειτονιές του κέντρου της Αθήνας, ενώ αμέσως μετά στις 20:00 η [Μαρία Λουίζα Βούρου](https://www.instagram.com/maria_louiza_real/) μας δείχνει τα μυστικά του pilates σε ένα ιδιαίτερο session όπου θα αποκτήσουμε μεγαλύτερη σταθερότητα, δύναμη και ακρίβεια στις κινήσεις μας. Την ίδια ώρα, στο 2ο όροφο του adidas Runbase η [Σοφία Ξηροτήρη](https://www.instagram.com/sofiayoga/) μας βοηθάει να βελτιώσουμε την ευλυγισία, την ισορροπία και τη δύναμή μας, σ’ ένα μοναδικό yoga session.

Την **Παρασκευή 13 Οκτωβρίου** στις 17:30, τη σκυτάλη παίρνουν ο [Λευτέρης Καλλιτσουνάκης](https://www.instagram.com/lefteris_kalli/) με ένα upbeat session λειτουργικής προπόνησης όπου θα νιώσουμε πώς δουλεύει το σώμα μας σε διάφορες ασκήσεις που θα μας προκαλέσουν, ενώ ο [Νικόλας Ντάνος](https://www.instagram.com/nikolasnta/) κάνει δυναμικό come back για μια special προπόνηση όπου θα πάρουμε τον έλεγχο του σώματός μας, με έμφαση στην ενδυνάμωση του κορμού και των ποδιών. Συνεχίζουμε με το πιο “glorious” run στις 19:00 και διεκδικούμε την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας, με ένα run που θα μας κάνει να πιστέψουμε ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε! Στις 20:00 οι [fitVPaddiction](https://www.instagram.com/fitvpaddiction/) θα επικεντρώσουν τις προσπάθειες μας σε σημαντικούς μυς για το τρέξιμο αλλά και την εμφάνισή μας με το Brazilian Ladies Butt για ενδυνάμωση και τόνωση γλουτών.

Καθόλη τη διάρκεια του Ladies Week στο adidas Runbase (Πετμεζά και Φαλήρου 16) θα μας περιμένουν οι beauty experts των ΙΕΚ ΑΚΜΗ με μοναδικά beauty treatments ενώ δεν θα λείπουν και οι διάφορες υγιεινές λιχουδιές που θα μας βοηθήσουν να γεμίσουμε ενέργεια και να κλείσουμε κάθε workout απολαυστικά.

**Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε:**

**adidas:** Νίκη Ζαφείρη, Jr. Manager, Newsroom & Publishing

T: 210 8930800, e-mail: **niki.zafeiri@adidas.com**

**Asset Ogilvy**: Λίλιαν Δανού, Senior Communications Manager,

T: 210 6660474, e-mail**:** **lilian.danou@assetogilvy.gr**

**Τσέκαρε το πρόγραμμα της Ladies Week και διάλεξε το event που σου αρέσει: Μπες στο [www.adidas.gr/adidasrunners](http://www.adidas.gr/adidasrunners), κλείσε θέση και ζήσε την πιο ξεχωριστή εβδομάδα φτιαγμένη μόνο γυναίκες. Σε περιμένουμε!**

**#adidasWomen**

**#TakeChargeAthens**

**Βρες τις adidas Women στα social media:**

**[adidasWomen](https://www.facebook.com/adidasWomen/?fref=ts)**  **[@adidasgr](http://www.instagram.com/adidasgr)**

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την adidas μπορείτε να βρείτε εδώ: **<http://news.adidas.com/GR>**

**Βρες τις adidas Women στα social media:**

**[adidasWomen](https://www.facebook.com/adidasWomen/?fref=ts)**  **[@adidasgr](http://www.instagram.com/adidasgr)  [@adidasgr](http://www.twitter.com/adidasgr)**

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την adidas μπορείτε να βρείτε εδώ: **<http://news.adidas.com/GR>**

**Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε:**

**adidas:** Νίκη Ζαφείρη, Jr. Manager, Newsroom & Publishing

T: 210 8930800, e-mail: **niki.zafeiri@adidas.com**

**Asset Ogilvy**: Λίλιαν Δανού, Senior Communications Manager,

T: 210 6660474, e-mail**:** **lilian.danou@assetogilvy.gr**

**Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε:**

**adidas:** Νίκη Ζαφείρη, Jr. Manager, Newsroom & Publishing

T: 210 8930800, e-mail: **niki.zafeiri@adidas.com**

**Asset Ogilvy**: Λίλιαν Δανού, Senior Communications Manager,

T: 210 6660474, e-mail**:** **lilian.danou@assetogilvy.gr**

**Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε:**

**adidas:** Νίκη Ζαφείρη, Jr. Manager, Newsroom & Publishing

T: 210 8930800, e-mail: **niki.zafeiri@adidas.com**

**Asset Ogilvy**: Λίλιαν Δανού, Senior Communications Manager,

T: 210 6660474, e-mail**:** **lilian.danou@assetogilvy.gr**

**Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε:**

**adidas:** Νίκη Ζαφείρη, Jr. Manager, Newsroom & Publishing

T: 210 8930800, e-mail: **niki.zafeiri@adidas.com**

**Asset Ogilvy**: Λίλιαν Δανού, Senior Communications Manager,

T: 210 6660474, e-mail**:** **lilian.danou@assetogilvy.gr**

**Βρες τις adidas Women στα social media:**

**[adidasWomen](https://www.facebook.com/adidasWomen/?fref=ts)**  **[@adidasgr](http://www.instagram.com/adidasgr)  [@adidasgr](http://www.twitter.com/adidasgr)**

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την adidas μπορείτε να βρείτε εδώ: **<http://news.adidas.com/GR>**

**Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε:**

**adidas:** Νίκη Ζαφείρη, Jr. Manager, Newsroom & Publishing

T: 210 8930800, e-mail: **niki.zafeiri@adidas.com**

**Asset Ogilvy**: Λίλιαν Δανού, Senior Communications Manager,

T: 210 6660474, e-mail**:** **lilian.danou@assetogilvy.gr**

**Βρες τις adidas Women στα social media:**

**[adidasWomen](https://www.facebook.com/adidasWomen/?fref=ts)**  **[@adidasgr](http://www.instagram.com/adidasgr)  [@adidasgr](http://www.twitter.com/adidasgr)**

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την adidas μπορείτε να βρείτε εδώ: **<http://news.adidas.com/GR>**

**Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε:**

**adidas:** Νίκη Ζαφείρη, Jr. Manager, Newsroom & Publishing

T: 210 8930800, e-mail: **niki.zafeiri@adidas.com**

**Asset Ogilvy**: Λίλιαν Δανού, Senior Communications Manager,

T: 210 6660474, e-mail**:** **lilian.danou@assetogilvy.gr**

**Βρες τις adidas Women στα social media:**

**[adidasWomen](https://www.facebook.com/adidasWomen/?fref=ts)**  **[@adidasgr](http://www.instagram.com/adidasgr)  [@adidasgr](http://www.twitter.com/adidasgr)**

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την adidas μπορείτε να βρείτε εδώ: **<http://news.adidas.com/GR>**

**Βρες τις adidas Women στα social media:**

**[adidasWomen](https://www.facebook.com/adidasWomen/?fref=ts)**  **[@adidasgr](http://www.instagram.com/adidasgr)  [@adidasgr](http://www.twitter.com/adidasgr)**

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την adidas μπορείτε να βρείτε εδώ: **<http://news.adidas.com/GR>**

**Βρες τις adidas Women στα social media:**

**[adidasWomen](https://www.facebook.com/adidasWomen/?fref=ts)**  **[@adidasgr](http://www.instagram.com/adidasgr)  [@adidasgr](http://www.twitter.com/adidasgr)**

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την adidas μπορείτε να βρείτε εδώ: **<http://news.adidas.com/GR>**

**Βρες τις adidas Women στα social media:**

**[adidasWomen](https://www.facebook.com/adidasWomen/?fref=ts)**  **[@adidasgr](http://www.instagram.com/adidasgr)  [@adidasgr](http://www.twitter.com/adidasgr)**

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την adidas μπορείτε να βρείτε εδώ: **<http://news.adidas.com/GR>**

**Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε:**

**adidas:** Νίκη Ζαφείρη, Jr. Manager, Newsroom & Publishing

T: 210 8930800, e-mail: **niki.zafeiri@adidas.com**

**Asset Ogilvy**: Λίλιαν Δανού, Senior Communications Manager,

T: 210 6660474, e-mail**:** **lilian.danou@assetogilvy.gr**

**Βρες τις adidas Women στα social media:**

**[adidasWomen](https://www.facebook.com/adidasWomen/?fref=ts)**  **[@adidasgr](http://www.instagram.com/adidasgr)  [@adidasgr](http://www.twitter.com/adidasgr)**

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την adidas μπορείτε να βρείτε εδώ: **<http://news.adidas.com/GR>**

**Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε:**

**adidas:** Νίκη Ζαφείρη, Jr. Manager, Newsroom & Publishing

T: 210 8930800, e-mail: **niki.zafeiri@adidas.com**

**Asset Ogilvy**: Λίλιαν Δανού, Senior Communications Manager,

T: 210 6660474, e-mail**:** **lilian.danou@assetogilvy.gr**

**Βρες τις adidas Women στα social media:**

**[adidasWomen](https://www.facebook.com/adidasWomen/?fref=ts)**  **[@adidasgr](http://www.instagram.com/adidasgr)  [@adidasgr](http://www.twitter.com/adidasgr)**

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την adidas μπορείτε να βρείτε εδώ: **<http://news.adidas.com/GR>**

**Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε:**

**adidas:** Νίκη Ζαφείρη, Jr. Manager, Newsroom & Publishing

T: 210 8930800, e-mail: **niki.zafeiri@adidas.com**

**Asset Ogilvy**: Λίλιαν Δανού, Senior Communications Manager,

T: 210 6660474, e-mail**:** **lilian.danou@assetogilvy.gr**

**Βρες τις adidas Women στα social media:**

**[adidasWomen](https://www.facebook.com/adidasWomen/?fref=ts)**  **[@adidasgr](http://www.instagram.com/adidasgr)  [@adidasgr](http://www.twitter.com/adidasgr)**

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την adidas μπορείτε να βρείτε εδώ: **<http://news.adidas.com/GR>**

**Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε:**

**adidas:** Νίκη Ζαφείρη, Jr. Manager, Newsroom & Publishing

T: 210 8930800, e-mail: **niki.zafeiri@adidas.com**

**Asset Ogilvy**: Λίλιαν Δανού, Senior Communications Manager,

T: 210 6660474, e-mail**:** **lilian.danou@assetogilvy.gr**