

Stretching

Δίνεται έμφαση στο κομμάτι της κινητοποίησης και των παθητικών διατάσεων καθώς και στην ισορροπία. Πρόκειται για μία ουσιαστική πρόταση που θα προσπαθήσει να μυήσει τον ασκούμενο στη φιλοσοφία των διατάσεων με απώτερο σκοπό να γίνει μέρος της προπονητικής του ρουτίνας.

Core training

Το Core training ανήκει στην κατηγορία του Body Conditioning και πιο συγκεκριμένα στο Body Weight Training, στην προπόνηση αποκλειστικά και μόνο με το βάρος του σώματος.

Tae Box

Το Tae Box συνδυάζει την πυγμαχία και άλλες μορφές πολεμικών τεχνών με ένα μοναδικό και εκρηκτικό τρόπο. Προσφέρει ιδανική φυσική κατάσταση παράλληλα με την εσωτερική ηρεμία μέσα από την δυναμική και την ενεργητικότητα που βγάζει και μας πηγαίνει ένα βήμα πιο κάτω, πιο κοντά στην ολοκλήρωση του σώματος.

Balanced strength

Το Balanced STRENGTH είναι ένα ομαδικό, οργανωμένο και δημιουργικό μάθημα το οποίο ανήκει καθαρά στην κατηγορία του Functional Training, δηλαδή της λειτουργικής προπόνησης. Ανήκει επίσης και στην κατηγορία των body weight training προγραμμάτων, δηλαδή στην προπόνηση αποκλειστικά και μόνο με το βάρος του σώματος, καθώς διδάσκεται αρχικά χωρίς εξοπλισμό. Το μάθημα βασίζεται στις αρχές της εφαρμοσμένης κινησιολογίας δηλαδή στην συνειδητή, ελεγχόμενη και τρισδιάστατη κινητοποίηση του σώματος και των μελών του.

Pilates

Το πιλάτες ανήκει στην κατηγορία των προγραμμάτων που συνδυάζουν σωματική και νοητική εξάσκηση μαζί. Οι ασκήσεις, οι τεχνικές της βαθιάς αναπνοής σε κάθε άσκηση αλλά και η εικονική απεικόνιση των ασκήσεων, η ακρίβεια στην τεχνική και η αυτοσυγκέντρωση, δημιουργούν μια ολιστική πρακτική για τον ασκούμενο. Επιπλέον, η μέθοδος πιλάτες αποτελεί ένα είδος λειτουργικής προπόνησης καθότι δίνει έμφαση στο κέντρο, δουλεύει και στα 3 επίπεδα κίνησης, δημιουργεί υποσυνείδητες συνήθειες που έχουν απόλυτα εφαρμογή στην καθημερινότητα του ασκούμενου. Τέλος μπορεί να μπει και στην κατηγορία των δυναμικών προγραμμάτων εφόσον καλύπτει βασικές παραμέτρους της φυσικής κατάστασης όπως η δύναμη, η ευκαμψία – ευλυγισία, η αντοχή και επιμέρους παραμέτρους όπως η ισορροπία, η ιδιοδεκτικότητα, η κιναισθηση.

Cardio

Το Cardio ανήκει στην κατηγορία των προγραμμάτων ομαδικής άσκησης που συνδυάζει την χορευτικότητα με την καρδιοαναπνευστική προπόνηση. Προπονητικά ανήκει στην κατηγορία των προγραμμάτων καρδιοαναπνευστικής άσκησης.