

## Cardio Concept

Βασικά βήματα και συνδυασμοί σε υπέροχες χορογραφίες που σαν στόχο έχουν την αύξηση των καρδιακών παλμών, του μεταβολισμού και της θετικής ενέργειας.

Τύπος Άσκησης: Αερόβια Δημιουργική Χορογραφία

Ένταση: Υψηλή

Θερμίδες: 730

Αποτελέσματα: Κάψιμο θερμίδων - λίπους, ευεξία, ψυχική ανάταση.

## Dance Concept

Μάθε να χορεύεις στους ρυθμούς της House μουσικής καίγοντας θερμίδες. Take your chance to Dance.

Τύπος Άσκησης: Αερόβια Δημιουργική Χορογραφία

Ένταση: Υψηλή

Θερμίδες: 730

Αποτελέσματα: Κάψιμο θερμίδων - λίπους, εισαγωγή στις έννοιες του χορού, ευεξία, ψυχική ανάταση.

## Step Concept

Δυναμικοί συνδυασμοί βημάτων πάνω και κάτω από το Step που θα βελτιώσουν αισθητά την καρδιοαναπνευστική σας κατάσταση και θα ανεβάσουν την διάθεσή σας στα ύψη.

Τύπος Άσκησης: Αερόβια Δημιουργική Χορογραφία

Ένταση: Υψηλή

Θερμίδες: 690

Αποτελέσματα: Κάψιμο θερμίδων - λίπους, αερόβιες προσαρμογές, ευεξία, ψυχική ανάταση.

## Total Body Concept

Το απόλυτο μάθημα μυϊκής ενδυνάμωσης για ολόκληρο το σώμα με τη χρήση μπαρών, αλτήρων, ελαστικών αντιστάσεων και το βάρος του σώματος. Επιτυγχάνει αύξηση αερόβιας ικανότητας και ουσιαστική μυϊκή ενδυνάμωση.

Τύπος Άσκησης: Μυϊκή Ενδυνάμωση

Ένταση: Υψηλή

Θερμίδες: 510

Αποτελέσματα: Μυϊκή ενδυνάμωση ολόκληρου του σώματος, βελτίωση μυϊκής συναρμογής.

## Core Concept

Χωρισμένο σε δύο ενότητες, γυμνάζει με μεγάλη ένταση κοιλιακούς στο πρώτο μισό και πόδια στο υπόλοιπο πρόγραμμα. Επιτυγχάνει άμεση βελτίωση στους σταθεροποιητές μύες του σώματος και τα πόδια.

Τύπος Άσκησης: Μυϊκή Ενδυνάμωση Κοιλιακών – Ποδιών

Ένταση: Μέτρια

Θερμίδες: 380

Αποτελέσματα: Μυϊκός σχηματισμός ποδιών - κοιλιακών, ενδυνάμωση πυρήνα του σώματος.

## Cross Training Concept

Κυκλική διαλειμματική προπόνηση πολύ υψηλής έντασης για πραγματικά γυμνασμένους ασκούμενους. Μεγάλη αύξηση του μεταβολισμού, καύση λίπους και μυϊκή τόνωση, τα άμεσα αποτελέσματά της. Μάθε τα όρια σου και ξεπεράσέ τα.

Τύπος Άσκησης: Αερόβια – Αντοχής

Ένταση: Υψηλή

Θερμίδες: 730

Αποτελέσματα: Κάψιμο θερμίδων - λίπους, μυϊκή ενδυνάμωση, βελτίωση δύναμης - αντοχής.

## Tae Box Concept

Μοναδικός συνδυασμός αερόβιας προπόνησης και πολεμικών τεχνών. Με βασικό άξονα την ασφάλεια, πετυχαίνουμε υψηλές αερόβιες και μυϊκές προσαρμογές.

Τύπος Άσκησης: Αερόβια- Πολεμικές Τέχνες

Ένταση: Πολύ Υψηλή

Θερμίδες: 730

Αποτελέσματα: Κάψιμο θερμίδων - λίπους, μυϊκή συναρμογή, εισαγωγή στις πολεμικές τέχνες.

## Pilates Concept

Το απόλυτο μάθημα ευθυγράμμισης, ενδυνάμωσης έν τω βάθη και αποκατάστασης τραυματισμών. Εξειδικευμένη προπόνηση με τη χρήση στρώματος mat και small apparatus.

Τύπος Άσκησης: Εναλλακτική

Ένταση: Χαμηλή-Μέτρια

Θερμίδες: 390

Αποτελέσματα: Ευθυγράμμιση, ενδυνάμωση σταθεροποιητών μυών, βελτίωση ιδιοδεκτικότητας.

## Yoga Concept

Συνδυασμός σωματικής και ψυχοπνευματικής άσκησης που επιφέρει άμεση βελτίωση στην ευθυγράμμιση, την ενδυνάμωση των μυών και την εσωτερική ισορροπία.

Τύπος Άσκησης: Εναλλακτική

Ένταση: Μέτρια- Υψηλή

Θερμίδες: 420

Αποτελέσματα: Ψυχική ισορροπία, ευεξία, βελτίωση δύναμης, ελαστικότητας, αντοχής.

**BRAZILIAN BUTT:** Θέλει υπομονή και επιμονή. Αν, όμως, ονειρεύεστε να αποκτήσετε γλουτούς με...βραζιλιάνικες προδιαγραφές, το πρόγραμμα σύσφιξης και ανόρθωσης που σας προτείνουμε θα σας αποζημιώσει. Ήρθε η ώρα να γυμναστούμε και να αποκτήσουμε τους πολυπόθητους γλουτούς, που τόσο συχνά βλέπουμε και ζηλεύουμε!!!!!!

**Body Power:** 60λεπτη προπόνηση που προκαλεί όλες τις μυϊκές ομάδες, χρησιμοποιώντας τις καλύτερες ασκήσεις με βάρη σε αίθουσα, όπως Squats, Presses, Lifts, Curls.

**Tabata Fit:** Το tabata training είναι εισηγημονικά αποδεδειγμένη μέθοδος διαλειμματικής υψηλής έντασης προπόνηση με περιόδους σύντομης ξεκούρασης, η οποία ενισχύει την αντοχή, αυξάνει τη ροή του αίματος και την

κυκλοφορία του οξυγόνου και παράλληλα κάνει το μεταβολισμό να λειτουργεί έως και 36 ώρες μετά την προπόνηση!

**Fit Core:** Είναι ένας τρόπος εκγύμνασης όλου του σώματος χωρίς τραυματισμούς, δουλεύοντας σωστά και ταυτόχρονα όλες τις μυϊκές ομάδες. Δυναμώνουμε τον κορμό μας, που είναι η βάση μας για να είμαστε υγιείς. Δυναμώνουμε σπονδυλική μας στήλη, γυμνάζοντας τους κοιλιακούς που την σταθεροποιούν και δίνουμε boost στον οργανισμό μας.

**Infinity workout:** Δυναμικό πρόγραμμα που συνδυάζει τρέξιμο και ασκήσεις ενδυνάμωσης για αύξηση του μεταβολισμού, καύση λίπους και γράμμωση.

**ΧΟΡΕΥΤΙΚΑ:**  
**Tumbao fitness & Dance:** Χορευτικό πρόγραμμα όπου συνδυάζει αεροβικές κινήσεις με εκφραστικές κινήσεις του σώματος και τεχνικές χορού. The way you move! (ο τρόπος που κινείσαι).

**Zumba:** Χορευτικό πρόγραμμα που περιλαμβάνει στοιχεία από αερόμπικ και χορούς ενσωματώνοντας στις χορογραφίες στοιχεία από χιτ χοπ, σάμπα, σάλσα, μάμπο κ.ά.

**ΟΛΙΣΤΙΚΑ:**

**Orthosomia:** εξειδικευμένο πρόγραμμα για την αποφυγή μυϊκών εντάσεων και πόνων χάρη στη σωστή με επιβαρυντική τοποθέτηση των οστών και των αρθρώσεων.

**Hatha Yoga:** Η κλασική μορφή της Hatha Yoga που συνδυάζει την ψυχική ηρεμία μέσω ειδικών ασκήσεων-θέσεων και αναπνοών. Το κύριο χαρακτηριστικό του προγράμματος είναι η μεγάλη διάρκεια παραμονής σε κάθε στάση γεγονός που οδηγεί σε αυτογνωσία, βελτίωση της αντοχής, μυϊκή ενδυνάμωση και ευλυγισία.

**Vinyasa Yoga:** Μέσα από την έντονη εναλλαγή των στάσεων, η vinyasa yoga προσφέρει έντονη μυϊκή ενδυνάμωση, σύσφιξη και τόνωση σε συνδυασμό με έντονη ευεξία.

**Pilates mat:** Η μέθοδος Pilates επικεντρώνεται στη συμμετρική στάση του σώματος, στον έλεγχο της αναπνοής, στην ενδυνάμωση των κοιλιακών, στη σταθεροποίηση της λεκάνης και της ωμοπλάτης. Αυτή η μέθοδος εκγύμνασης συνιστάται σαν μέσο αποκατάστασης τραυματισμών και χρόνιων παθήσεων.

**Stretching:** Μοναδικό πρόγραμμα διατάσεων για όλο το σώμα. Αποκτήστε ευλυγισία και ελαστικότητα! Ειδικό πρόγραμμα εκτόνωσης για όλους!

Ένταση: Χαμηλή

**Energy Yoga:** για αύξηση ενέργειας, ευεξίας και αναζωογόνησης. Διεγείρει την καρδιακή αρτηρία και φέρνει φρέσκο οξυγόνο στον εγκέφαλο.

**Yoga Flow:** Δυναμική με γρήγορες εναλλαγές ασκήσεων με σκοπό να αποτοξινώσει το σώμα και να ηρεμήσει το νου απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα.

**Προγράμματα express:** προγράμματα διάρκειας 30'

- EXPRESS ABS: έμφαση στην ενδυνάμωση και την γράμμωση των κοιλιακών

- EXPRESS LEGS: έμφαση στην ενδυνάμωση και τη γράμμωση των ποδιών και των γλουτών

**ME SYMMETOXH**

**Pilates Props:** Οι ασκήσεις του pilates mat εμπλουτίζονται με τα props (λάστιχα, soft ball, foam roller, βαράκια, magic circle).

**Pilates stick:** Το Pilates Stick προσφέρει μυϊκή εκτόνωση και βοήθα στην αποφυγή της μυϊκής ακαμψίας προσφέροντας ενδυνάμωση και ευλυγισία.

**happy kids (4-11)\*:** Ένα αθλητικό γυμναστικό πρόγραμμα για παιδιά με βασικό αγωγό το παιχνίδι και την διασκέδαση. Kids, join us!

**Bootcamp:** Διαλειμματική προπόνηση και μεγάλη ποικιλία ασκήσεων λειτουργικών ασκήσεων για άμεσα αποτελέσματα, όπως μείωση του σωματικού λίπους, βελτίωση της φυσικής κατάστασης, ενδυνάμωση του κορμού, βελτίωση της ευλυγισίας και αύξηση του καρδιαγγειακού συστήματος.

**Circuit training:** Κυκλική προπόνηση πολύ υψηλής έντασης για πραγματικά γυμνασμένους ασκούμενους. Μεγάλη αύξηση του μεταβολισμού, καύση λίπους και μυϊκή τόνωση, τα άμεσα αποτελέσματά της.



**PowerCycling:** Πρόγραμμα εσωτερικής ποδηλασίας που προσφέρει μυϊκή ενδυνάμωση και καύση λίπους μέσω από διαφορετικού τύπου προπονήσεις.

**TRX strength:** είναι μία αποτελεσματική προπονητική μέθοδος που απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα ασκούμενων, μεγιστοποιεί τα αποτελέσματα της μυϊκής απόδοσης και της νευρομυϊκής συναρμογής και παράλληλα αναβαθμίζει τα 4 στοιχεία της ανθρώπινης κίνησης: Ευκινησία, Ισορροπία, Δύναμη, Αντοχή.

**TRX fat burn:** Ο προπονητική μέθοδος του TRX συνδυάζεται με άλλο εξοπλισμό και αερόβιες ασκήσεις για να ανέβει το επίπεδο δυσκολίας και να αυξηθεί ο μεταβολισμός με σκοπό τη μέγιστη απώλεια λίπους.