

## ΔΥΝΑΜΙΚΑ (ΑΙΘ.Β)

**Core training/ Concept:** Γυμνάστε τον κορμό σας με αντιστάσεις και την βοήθεια αλτήρων και λάστιχων για μεγαλύτερη δυσκολία με ιδιαίτερη εστίαση στα πόδια και στην περιοχή της κοιλιάς.

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

**Cross Training Concept:** Κυκλική προπόνηση πολύ υψηλής έντασης για πραγματικά γυμνασμένους ασκούμενους. Μεγάλη αύξηση του μεταβολισμού, καύση λίπους και μυϊκής τόνωσης, τα άμεσα αποτελέσματα της. Μάθε τα όρια σου και ξεπερασε τα!

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

## ΟΛΙΣΤΙΚΑ (ΑΙΘ.Α)

**Orthosomia:** Εξειδικευμένο πρόγραμμα για τη σωστή στάση του σώματος καθώς και την αποφυγή μυϊκών εντάσεων και πόνων χάρη στη σωστή τοποθέτηση των οστών και των αρθρώσεων μέσω των ασκήσεων του προγράμματος.

**Stretching:** Χαλαρώνει τους μύες και μειώνει τους πόνους που οφείλονται σε πιασίματα, έντονη σωματική δραστηριότητα ή υπερβολική καταπόνηση. Επιπλέον, συμβάλλει στη βελτίωση της σωματικής απόδοσης και βοηθά στην πρόληψη τραυματισμών, γιατί αυξάνει την ευκαμψία των αρθρώσεων και την ελαστικότητα των μυών.

**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.

**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.

**Ashtanga Vinyasa Yoga :** Είναι μια δυναμική τεχνική γιόγκα. Περιλαμβάνει μια συγκεκριμένη σειρά στάσεων (asanas) οι οποίες συνδέονται μεταξύ τους με συγκεκριμένο σύστημα (vinyasa) ταυτόχρονα με μια ιδιαίτερη αναπνοή (ujjay). Οι στάσεις αυτές πραγματοποιούνται σε συγχρονισμό αναπνοής και κίνησης. Με τη συστηματική πρακτική της το σώμα δυναμώνει, αυξάνονται οι καύσεις, η ευλυγισία, αποκτάται σωστή στάση του σώματος ενώ παράλληλα ο νους ηρεμεί και αποβάλλει το άγχος της καθημερινότητας προκαλώντας ευεξία.

**Vinyasa yoga:** Συγχρονισμός κίνησης και αναπνοής. Μέσα από τη γρήγορη εναλλαγή των στάσεων ,η Vinyasa yoga προσφέρει έντονη μυϊκή ενδυνάμωση, σύσφιξη και τόνωση σε συνδυασμό με έντονη ευεξία..

**Vinyasa Krama Yoga:** Η vinyasa krama είναι μια παραδοσιακή μέθοδος yoga που έγινε γνωστή από τον ινδό SRI.T.Krishnamacharya. Είναι η τέχνη και η επιστήμη να συνδέεις τα στοιχεία της yoga σε μια σειρά και να δημιουργείς μια αποτελεσματική και ασφαλής πρακτική. Είναι μια βήμα βήμα κατάκτηση σε ένα στόχο στη συγκεκριμένη περίπτωση σε μια περίπλοκη asana. Προετοιμάζουμε το σώμα ξεκινώντας από απλές πόζες φτάνοντας διαδοχικά στην κορυφαία(peak pose). Προσφέρει συγκέντρωση, δύναμη, ευλυγισία και ισορροπία.

**Balanced Strength Concept:** Οργανωμένο μάθημα fitness με στόχο τη συνειδητή και ελεγχόμενη κινητοποίηση του σώματος και των μελών του. Εισάγει την έννοια της “κινητικής επίγνωσης” αλλά και του “flow of motion”.

**Yoga Works:** Δυναμικό μάθημα για μεσαίο και προχωρημένο επίπεδο που συνδυάζει την αρμονική κίνηση με την αναπνοή, τη σωστή λειτουργία του σώματος και την ισορροπία του εσωτερικού μας κόσμου. Συνδυασμός Ashtanga- Iyengar- Vini Yoga, ένα εξαιρετικό μάθημα, που θα προχωρήσει την πρακτική σας, εξερευνώντας το σώμα σας, τις δυνατότητες σας και τον ίδιο σας τον εαυτό.

## ΑΕΡΟΒΙΚΑ (ΑΙΘ.Β)

**Tae Box:** Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορες πολεμικές τέχνες. Ενσωματώνει στοιχεία από Karate, Boxing, Tae kwon Do, Tai Chi & to May Thai. Βοηθά στη μυϊκή συναρμογή, την ενδυνάμωση και τη μείωση του σωματικού λίπους.

**Step Concept:** Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης και σύσφιξης ποδιών και γλουτών με step. Για όσους επιθυμούν να συνδυάσουν αερόβια άσκηση και εκγύμναση όλων των μυών με διαφορετικούς συνδυασμούς.

**Cardio Concept:** Βασικά βήματα και συνδυασμοί σε υπέροχες χορογραφίες που έχουν στόχο την αύξηση των καρδιακών παλμών, του μεταβολισμού και της θετικής ενέργειας!

## ΧΟΡΕΥΤΙΚΑ (ΑΙΘ.Β)

**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).