

2^{ος} ΟΡΟΦΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΑΕΡΟΒΙΚΑ

Animal Movement: Το Animal Movement είναι ένα πρόγραμμα λειτουργικής προπονήσης πολλαπλών επιπέδων με το σωματικό βάρος, συνδυάζει άριστα αρχέγονες κινήσεις και μιμήσεις ζώων σε ένα διασκεδαστικό freestyle πρόγραμμα.

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

Core Training: 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.

Cross training: Μία σύνθετη μορφή άσκησης οποία μπορεί να περιλαμβάνει πολλές αερόβιες και αναερόβιες δραστηριότητες σε μια μόνο προπόνηση.

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

Total Body/Body shape: 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.

Tae Box: Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορες πολεμικές τέχνες. Ενσωματώνει στοιχεία από Karate, Boxing, Tae kwon Do, TaiChi και το Muay Thai. Βοηθά στη μυϊκή συναρμογή, την ενδυνάμωση και τη μείωση του σωματικού λίπους.

Tabata: Πρόγραμμα εμπνευσμένο από την Tabata και βασίζεται στο χρονόμετρο, ενώ αλλάζει η ένταση του. Προσφέρει μείωση λίπους και σύσφιξη όλων των μυϊκών ομάδων.

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

Fanga: Αερόβιο πρόγραμμα εμπνευσμένο από αφρικανικούς χορούς. Διασκέδαση χορός και γυμναστική μαζί!

Step Fanga: Αερόβιο πρόγραμμα εμπνευσμένο από αφρικανικούς χορούς και τη χρήση του step το οποίο βοηθά στην ενδυνάμωση των ποδιών αλλά και στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού μέσα από χορογραφίες.

3^{ος} ΟΡΟΦΟΣ

ΟΛΙΣΤΙΚΑ

Σουηδική: Η σουηδική γυμναστική περιλαμβάνει ασκήσεις που γυμνάζουν όλες τις μυϊκές ομάδες του σώματος. Βοηθά την ευκινησία, την ευλυγισία και την καλύτερη στάση του σώματος.

Pilates mat: Η μέθοδος pilates οδηγεί στην τόνωση και την ενδυνάμωση των μυών που αποτελούν τον πυρήνα του σώματος (κοιλιακοί, ραχιαίοι, γλουτοί).

Orthosomia: Βοηθά στη βελτίωση της στάσης του σώματος την ευλυγισία και την σταθερότητα της σπονδυλικής στήλης.

Yoga works: Ένα δυναμικό μάθημα yoga 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.

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

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

Stretching: Χαλαρώνει τους μύες και μειώνει τους πόνους που οφείλονται σε πιασίματα, έντονη σωματική δραστηριότητα ή υπερβολική καταπόνηση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Callanetics: Σύστημα εκγύμνασης που περιλαμβάνει αργές και απαλές κινήσεις με μεγάλο αριθμό επαναλήψεων. Η συστηματική εξάσκηση του μειώνει τη γενική μάζα και τον λιπώδη ιστό του σώματος και βελτιώνει την εμφάνιση των προβληματικών περιοχών.

Krav maga: Επικεντρώνεται αποκλειστικά στην αυτοάμυνα καθώς και την προστασία άλλων. Περιλαμβάνει πάλη, πυγμαχία και επιλεγμένες λαβές από το αϊκίντο και άλλες πολεμικές τέχνες αυτοάμυνας.

Circuit Training: Ποικιλία ασκήσεων με συνεχείς εναλλαγές και μεγάλο αριθμό επαναλήψεων. Κάψτε το περιττό λίπος και βελτιώστε την αερόβια ικανότητά σας.

Pilates bootcamp: κυκλική προπόνηση βασισμένη στην γνωστή σειρά ασκήσεων pilates

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 βοηθά στην αποφυγή της μυϊκής ακαμψίας προσφέροντας ενδυνάμωση και ευλυγισία.

TRX strength: 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.

Asthanga Yoga(2h):Καθοδηγούμενη σειρά δυναμικών ασκήσεων στην Σανσκριτική γλώσσα όπως ακριβώς διδάχτηκε απο εμπνευστή και guru της Shri. K Pattabhi Jois.

Yin Yang Yoga (2h): Yin Yang Yoga: Συνδυασμός asanas Yin όπου οι ασκούμενοι μέσα από παραμονή στην άσκηση διατηρώντας την ακινησία και τον έλεγχο της ευλυγισίας, τόνωση των συνδετικών οστών και απελευθέρωση του υαλουργικού οξέως.