

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

Body Power/Body sculpt: 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.

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

Total Body: 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.

Circuit Training: Κυκλική πρόπονηση με ποικιλία αερόβιων και δυναμικών ασκήσεων που στόχο έχει την αύξηση του μεταβολισμού αλλά και την μυϊκή ενδυνάμωση.

TBMO (Total Body Make Over) Ακολουθώντας το εξειδικευμένο ασκησιολόγιο, ενεργοποίησε τον μεταβολισμό σου, κάψε λίπος, πέτυχε μυϊκή ενδυνάμωση και γράμμωση. Συμμετέχοντας ενεργά και στις τρεις φάσεις του TBMO, πέτυχε το πραγματικό "make over"!

ΑΕΡΟΒΙΚΑ

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 Fit: Το tabata training είναι επιστημονικά 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!

Step: Μάθημα που βοηθά τη γράμμωση των μυών. Βελτιώνει τη φυσική σας κατάσταση. Βοηθά τη μυϊκή συναρμογή και γυμνάζει όλο το σώμα. Αυξάνει την απόδοση της καρδιάς και των πνευμόνων.

ΟΛΙΣΤΙΚΑ

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. Αυτή η μέθοδος εκγύμνασης συνιστάται σαν μέσο αποκατάστασης τραυματισμών και χρόνιων παθήσεων.

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.

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.

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).

Concept Latino: Ένα πρόγραμμα που συνδυάζει το cardio με τη διασκέδαση και την ενέργεια και έχει τρομερά αποτελέσματα για το σώμα σας. Με βάση λάτιν χορούς όπως salsa, cha cha, rumba κτλ.).

ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Cross TRN: Κυκλική 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 ξεπέρασε τα.

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.

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

Capoeira: Είναι Βραζιλιάνικη πολεμική τέχνη. Αναπτύχθηκε αρχικά από Αφρικανούς σκλάβους στη Βραζιλία, Ξεκινώντας από την αποικιοκρατική περίοδο.

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.

Power cycling: Πρόγραμμα εσωτερικής ποδηλασίας που προσφέρει μυϊκή ενδυνάμωση και καύση λίπους μέσω από διαφορετικού τύπου προπονήσεις (interval, strength, metabolic boost, fat burn).

Happy kids: Ευφάνταστη προπόνηση για μικρούς ασκούμενους, με μεγάλους στόχους: Δύναμη, Αντοχή, Ευλυγισία, Ταχύτητα, Συναρμογή, Ισορροπία με μέσο το παιχνιδι.

POUND®.Rockout.Workout: είναι ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκγύμνασης το οποίο συνδυάζει το cardio και την μυϊκή ενδυνάμωση με την γιόγκα και το pilates.

Σε αυτό το πρόγραμμα, οι συμμετέχοντες, δεν ακούν μόνο μουσική. Γίνονται οι ίδιοι μουσική χρησιμοποιώντας τα

Ripstix® - ειδικά ισοσταθμισμένα όργανα - τα οποία μεταμορφώνουν το drumming σε μία απόλυτα λειτουργική μέθοδο εκγύμνασης, κατά την οποία οι ασκούμενοι μπορούν να κάψουν έως και 900+ θερμίδες / προπόνηση!

Προγράμματα express: προγράμματα διάρκειας 30'

- EXP. ABS: έμφαση στην ενδυνάμωση και την γράμμω των κοιλιακών

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

- EXP. CARDIO: έμφαση στην ενίσχυση της καρδιοαναπνευστικής μας κατάστασης και τη

βελτίωση της αντοχής

- EXP. UP BODY: έμφαση στην ενδυνάμωση του ανω μέρους του σώματος μας (χέρια,

πλάτη, στήθος κτλ.)