

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

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.

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.

L.A.B. workout: Θέλει υπομονή και επιμονή. Αν, όμως, ονειρευέστε 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!

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

ΑΕΡΟΒΙΚΑ

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

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

Tabata fit: 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).

ΟΛΙΣΤΙΚΑ

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 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.

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

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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Aerial: Η μέθοδος Aerial ενσωματώνει στοιχεία του functional training, τεχνικές ενόργανης γυμναστικής, εναέριες ακροβατικές κινήσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης της μεθόδου Pilates, παραδοσιακές στάσεις Yoga, θεραπευτικές ασκήσεις και ελεγχόμενες αναπνοές, εκτελεσμένες με την βοήθεια της αιώρας, χαρίζοντας στον ασκούμενο πλήρη έλεγχο και επιμήκυνση του σώματος του, αύξηση της κινητικότητας και της ισορροπίας του αλλά και ψυχική ευδαιμονία.

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

Pilates stick: το pilates stick είναι μια ολοκληρωμένη μέθοδος εκγύμνασης, η οποία προσωμειώνει τις ασκήσεις σε μηχανήματα pilates, όπως reformer και Tower, σε ομαδικό πρόγραμμα με την βοήθεια του ομώνυμου όργανου γυμναστικής, επιτυγχάνοντας εντυπωσιακά αποτελέσματα.

TRX: 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.

CROSS TRN: Διαλειμματική προπόνηση και μεγάλη ποικιλία ασκήσεων λειτουργικών ασκήσεων για άμεσα αποτελέσματα, όπως μείωση του σωματικού λίπους, βελτίωση της φυσικής κατάστασης, ενδυνάμωση του κορμού.

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

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

Kick Boxing: Το kickboxing είναι ένα μαχητικό άθλημα που συνδυάζει πυγμαχία και λακτίσματα και απευθύνεται σε άνδρες, γυναίκες, ακόμα και σε παιδιά. Τα τελευταία χρόνια, το kickboxing έχει εξελιχθεί τόσο σε ένα μηχανισμό προπόνηση και αυτοάμυνα. (υπό την επίβλεψη και την καθοδήγηση της σχολής του *Μιχάλη Ζαμπίδη*)