

## 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.

**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.

**L.A.B. workout:** 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!!!!!!

## 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 ευκαμνία 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).

## 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.

**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.

**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.

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

**Aerial fitness/yoga:** Η μέθοδος Aerial ενσωματώνει στοιχεία του functional training, τεχνικές ενόργανης γυμναστικής, εναέριες ακροβατικές κινήσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης της μεθόδου Pilates, παραδοσιακές στάσεις της Yoga (Hatha Yoga, Vinyasa Yoga), θεραπευτικές ασκήσεις (Movement & Yoga therapy) και ελεγχόμενες αναπνοές.

Η χρήση των ελαστικών πανιών βοηθάει και υποστηρίζει τον ασκούμενο έτσι ώστε να είναι ευκολότερο γι' αυτόν να επιμηκύνει το σώμα, να αυξήσει την κινητικότητα του, να βελτιώσει την ισορροπία του και τον έλεγχο των κινήσεων του.

Προγράμματα express: προγράμματα διάρκειας 30'

- EXP. ABS: έμφαση στην ενδυνάμωση και την γράμμωτο 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.)