

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

### **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 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 ξεπέρασε τα!

### **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.

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

### **ΟΛΙΣΤΙΚΑ**

**Orthosomia:** εξειδικευμένο πρόγραμμα για την αποφυγή μυϊκών εντάσεων και πόνων χάρη στη σωστή με επιβαρυντική τοποθέτηση των οστών και των αρθρώσεων.

**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.

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

**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.

**Vinyasa yoga:** Συγχρονισμός κίνησης και αναπνοής. Η τεχνική αυτή λέγεται και Vinyasa Flow ή Flow εξαιτίας της αρμονικής ροής μέσα από την οποία κάποιος μετακινείται από την μια στάση στην άλλη, μια αρμονία κινήσεων που παραπέμπει στο χορό. Μέσα από τη γρήγορη 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).

### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ**

**TRX:** Μία αποτελεσματική προπονητική μέθοδος που απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα ασκούμενων, μεγιστοποιεί τα αποτελέσματα της μυϊκής απόδοσης και της νευρομυϊκής συναρμογής.