

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

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

Balanced Strength Concept: Προπόνηση υψηλής έντασης με το βάρος του σώματος σε διαρκή ροή με ειδικά διαμορφωμένη μουσική επένδυση. Επιτυγχάνει άριστη μυϊκή συναρμογή, τόνωση, ιδιοδεκτικότητα και ελαστικότητα.

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.

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

A.B. workout: Πρόγραμμα που επικεντρώνεται στη σύσφιξη και γράμμωση γλουτών και τοδιών.

Fit Core: Είναι ένας τρόπος εκγύμνασης όλου του σώματος χωρίς τραυματισμούς, δουλεύοντας σωστά και ταυτόχρονα όλες τις μυϊκές ομάδες. Δυναμώνουμε τον κορμό μας, που είναι η βάση μας για να είμαστε υγιείς Δυναμώνουμε πονδυλική μας στήλη, γυμνάζοντας τους κοιλιακούς που την σταθεροποιούν και δίνουμε boost στον οργανισμό μας.

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.

ΑΕΡΟΒΙΚΑ

Fae 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 ξυγόνου και παράλληλα κάνει το μεταβολισμό να λειτουργεί έως και 36 ώρες μετά την προπόνηση!

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

Body 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 οποθέτηση των οστών και των αρθρώσεων.

Hatha Yoga: Η κλασική μορφή της Hatha Yoga που συνδυάζει την ψυχική ηρεμία μέσω ειδικών ασκήσεων- θέσεων και νταπνών. 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 πευθύνεται σε όλα τα επίπεδα.

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 στη χορό. Μέσα από τη γρήγορη εναλλαγή των στάσεων, η vinyasa yoga προσφέρει έντονη μυϊκή ενδυνάμωση, σύσφιξη και τόνωση σε συνδυασμό με έντονη ευεξία.

Barre a terre: Ένα πρόγραμμα που στοχεύει στη σταθεροποίηση και τη σωστή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης καθώς και στην αύξηση καθώς και την άυξηση του εύρους των κινήσεων.

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).

Zumba: Η zumba είναι χορευτικό πρόγραμμα γυμναστικής με συνδυασμούς από λάτιν ρυθμούς εύκολες χορευτικές κινήσεις και βήματα που τελικά δημιουργούν ένα δυναμικό αλλά κυρίως διασκεδαστικό πρόγραμμα.

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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Pilates Props: Οι ασκήσεις του pilates mat εμπλουτίζονται με τα props (λάστιχα, foam roller, βαράκια, magic circle), τα οποία προσφέρουν παραπάνω ενδυνάμωση, ευλυγισία, σταθεροποίηση, κάνοντας έτσι το μάθημα πιο ενδιαφέρον και δίνοντας ποικιλία σε επίπεδα δυσκολίας.

Pilates stick: Το Pilates Stick προσφέρει μυϊκή εκτόνωση και βοηθά στην αποφυγή της μυϊκής ακαμψίας προσφέροντας ενδυνάμωση και ευλυγισία.

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

A) Strength: Στόχος είναι η μυϊκή ενδυνάμωση.

B) Fat burn: Στόχος η ενεργοποίηση του μεταβολισμού και η καύση λίπους.

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 απι διαφορετικού τύπου προπονήσεις.

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

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.

Gunning: Καινοτόμο πρόγραμμα που χρησιμοποιεί σχοινιά ελαστικής αντίστασης, πετυχαίνοντας την εκγύμναση **όλου του σώματος αλλά και την ενεργοποίηση του μεταβολισμού**

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.)**