

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 πολυ υψηλής έντασης για πραγματικά γυμνασμένους ασκούμενους.Μεγάλη αύξηση του μεταβολισμού,καύση λίπους και μυϊκής τόνωσης,τα άμεσα αποτελέσματα της.Μάθε τα όρια σου και ξεπερασε τα!

ΑΕΡΟΒΙΚΑ

Tae Box: Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορες πολεμικές τέχνες. Ενσωματώνει στοιχεία από Karate, Boxing, Tae kwon Do, TaiChi kai 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.

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 ήFlow 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..

Pilates Therapy: Αποτελεί την εξέλιξη της Κλασσικής Μεθόδου Pilates. Είναι μια μορφή θεραπευτικής άσκησης η οποία επικεντρώνει στη στάση του σώματος, τη σταθερότητα του κορμού, την ισορροπία, τον μυϊκό έλεγχο, τη δύναμη, την ευλυγισία και την αναπνοή.

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.

Ashtanga Vinyasa Yoga: Είμαι μια δυναμική τεχνική γιόγκα. Περιλαμβάνει μια συγκεκριμένη σειρά στάσεων (asanas), οι οποίες συνδέονται μεταξύ τους με συγκεκριμένο σύστημα (vinyasa) ταυτόχρονα με μια ιδιαίτερη αναπνοή (ujjay). Οι στάσεις αυτές πραγματοποιούνται σε συγχρονισμό αναπνοής και κίνησης. Με τη συστηματική πρακτική της Ashtanga Vinyasa Yoga το σώμα δυναμώνει ,αυξάνονται οι καύσεις, η ευλυγισία, αποκτάται σωστη στάση του σώματος ενώ παράλληλα ο νούς ηρεμεί και αποβάλλει το άγχος της καθημερινότητας προκαλώντας ευεξία.

ΧΟΡΕΥΤΙΚΑ

Tumbao Dance: Χορευτικό πρόγραμμα όπου συνδυάζει αεροβικές κινήσεις με εκφραστικές κινήσεις του σώματος και τεχνικές χορού. The way you move! (ο τρόπος που κινείσαι).

Fanga : Λέξη αφρικανικής προέλευσης που σημαίνει <<πηγή ενέργειας>>. Είναι χορός που συνδυάζει άσκηση της αεροβικής με βήματα παραδοσιακών αφρικάνικων χορών.

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.