

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

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

Cross Training : 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.

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.

Animal movement: Το Animal Movement είναι ένα πρόγραμμα λειτουργικής προπονήσεως πολλαπλών επιπέδων με το σωματικό βάρος. Συνδυάζει άριστα αρχέγονες κινήσεις και μιμήσεις ζώων σε ένα διασκεδαστικό freestyle πρόγραμμα

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!

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.

Cardio Attack: Πρόγραμμα αερόβιας προπόνησης που στόχο έχει τη μέγιστη καύση λίπους. Συνδυάζει το αερόβιο με την ενδυμάνση και την ισορροπία για την τόνωση και τη γράμμωση του σώματος σας ενώ ταυτόχρονα βελτιώνει τη συνολική φυσική σας κατάσταση.

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 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: 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).

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.

Power Cycling: Πρόγραμμα εσωτερικής ποδηλασίας που βοηθά στην καύση λίπους και στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού. Ενισχύει την ενδυνάμωση των ποδιών αλλά και τη γράμμωση των γλουτών

TRX : Μία αποτελεσματική προπονητική μέθοδος που απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα ασκούμενων, 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. Γ) **TRX Circuit:** Στόχος είναι η ενεργοποίηση του μεταβολισμού και η καύση λίπους.

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 του *Μιχάλη Ζαμπίδη*)

Προγράμματα express: προγράμματα διάρκειας 30'

- EXPRESS ABS: έμφαση στην ενδυνάμωση και την γράμμω των κοιλιακών

- EXPRESS LEGS: έμφαση στην ενδυνάμωση και τη γράμμωση των ποδιών και των γλουτών

- EXPRESS CARDIO: έμφαση στην ενίσχυση της καρδιοαναπνευστικής μας κατάστασης και τη βελτίωση της αντοχής

- EXPRESS UPPER BODY: έμφαση στην ενδυνάμωση του ανω μέρους του σώματος μας (χέρια, πλάτη, στήθος κτλ.)

-EXPRESS STRETCHING: έμφαση στη διάταση και χαλάρωση των μυών

-EXPRESS PILATES: έμφαση στην ενδυνάμωση του κορμού και των κοιλιακών αλλά και στη σωστή στάση του σώματος