

## ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΑΕΡΟΒΙΚΑ

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.

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

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.

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: Πρόγραμμα εμπνευσμένο από την Tabata και βασίζεται στο χρονόμετρο, ενώ αλλάζει η ένταση του. Προσφέρει μείωση λίπους και σύσφιξη όλων των μυϊκών ομάδων.

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

Concept Latino: Ένα πρόγραμμα που συνδυάζει το cardio με τη διασκέδαση και την ενέργεια και έχει τρομερά αποτελέσματα για το σώμα σας. Με βάση λάτιν χορούς όπως salsa, cha cha, rumba κτλ.).

Step: Αερόβιο πρόγραμμα με τη χρήση του step το οποίο βοηθά στην ενδυνάμωση των ποδιών αλλά και στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού μέσα από χορογραφίες.

Express Zone: Ζώνη προγραμμάτων (15:00-17:00) που επικεντρώνονται σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες και υπόσχονται γρήγορα αποτελέσματα.

I.M.A.: Είναι ένα αρτια δομημένο 50' πρόγραμμα με κλιμακούμενη ένταση και non stop ροή που συνδυάζει εξυπνα ασκήσεις στιβου (interval method) για φυσική κατάσταση, ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης (πλειομετρικές, ιστονικές, ισομετρικές), ενδυνάμωση του πυρήνα (core endurance) και martial arts (εκρηξη, αντοχή, έκτονωση).

Cross training: Μία σύνθετη μορφή άσκησης οποία μπορεί να περιλαμβάνει πολλές αερόβιες και αναερόβιες δραστηριότητες σε μια μόνο προπόνηση.

## ΟΛΙΣΤΙΚΑ

Pilates mat: Η μέθοδος pilates οδηγεί στην τόνωση και την ενδυνάμωση των μυών που αποτελούν τον πυρήνα του σώματος (κοιλιακοί, ραχιαίοι, γλουτοί).

Orthosomia: Βοηθά στη βελτίωση της στάσης του σώματος την ευλυγισία και την σταθερότητα της σπονδυλικής στήλης.

Hatha Yoga: Μέσα από σειρά ασκήσεων και με την αναπνοή να παίζει τον πιο σημαντικό ρόλο προσπαθούμε να εναρμονίσουμε το σώμα μας με το νου μας.

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.

Stretching: Χαλαρώνει τους μύες και μειώνει τους πόνους που οφείλονται σε πιασίματα, έντονη σωματική δραστηριότητα ή υπερβολική καταπόνηση.

Slide Pilates: Το λεγόμενο «γλίστρημα» είναι μία μέθοδος πολύ διαδεδομένη, ιδιαίτερα στο εξωτερικό, σε αθλητές υψηλού επιπέδου, καθώς και ως μορφή φυσιοθεραπείας για ενδυνάμωση μυών, αρθρώσεων και συνδέσμων.

Pilates Therapy: Πρόγραμμα που στοχεύει στην αποκατάσταση τραυματισμών, στην εξάλειψη ενοχλήσεων σε μέση, πλάτη, αυχένα, στην τόνωση και στην σωστή ισορροπία.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Pilates –TRX: Η ένωση των δύο πρωτοποριακών functional προγραμμάτων εκγύμνασης προσφέρει μία μοναδική εμπειρία στον ασκούμενο με στόχο την ενδυνάμωση, τη βελτίωση της μυϊκής συναρμογής και τη σωστή στάση του σώματος, ενισχύοντας τους μύες που βοηθούν τη σωστή στάση του κορμού.

Pilates Props: Οι ασκήσεις του pilates mat εμπλουτίζονται με τα props (λάστιχα, soft ball, foam roller, βάρακια, magic circle).

TRX strength: 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.

TRX circuit: Κυκλική προπόνηση με τη χρήση του TRX για καλύτερη ενεργοποίηση του μεταβολισμού και καύση λίπους.