

## **2<sup>ος</sup> ΟΡΟΦΟΣ: ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΑΕΡΟΒΙΚΑ**

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

**Total Body/Body Sculpt:** 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).

**Zumba:** Χορευτικό πρόγραμμα που περιλαμβάνει στοιχεία από αερόμπικ και χορούς ενσωματώνοντας στις χορογραφίες στοιχεία από χιτ χοπ, σάμπα, σάλσα, μάμπο κ.ά.

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

**L.A.B. workout:** Θέλει υπομονή και επιμονή. Αν, όμως, ονειρεύεστε να αποκτήσετε γλουτούς με...βραζιλιάνικες προδιαγραφές, το πρόγραμμα σύσφιξης και ανόρθωσης που σας προτείνουμε θα σας αποζημιώσει. Ήρθε η ώρα να γυμναστούμε και να αποκτήσουμε τους πολυπόθητους γλουτούς, που τόσο συχνά βλέπουμε και ζηλεύουμε!!!!!!

## **3ος ΟΡΟΦΟΣ: 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.

**Yoga works:** Ένα δυναμικό μάθημα yoga για μεσαίο και προχωρημένο επίπεδο που συνδυάζει την αρμονική κίνηση με την αναπνοή, τη σωστή λειτουργία του σώματος και την ισορροπία του εσωτερικού μας κόσμου.

**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.

## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ**

**Pole dancing:** Είναι μία μορφή τέχνης που συνδυάζει χορό και γυμναστική. Περιλαμβάνει το χορό και την εκτέλεση εναέριων κινήσεων σε ένα κάθετο στυλό.

**Capoeira:** Είναι Βραζιλιάνικη πολεμική τέχνη. Αναπτύχθηκε αρχικά από Αφρικανούς σκλάβους στη Βραζιλία, Ξεκινώντας από την αποικιοκρατική περίοδο.

**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.

**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).

**Pilates stick:** το pilates stick είναι μια ολοκληρωμένη μέθοδος εκγύμνασης, η οποία προσωμειώνει τις ασκήσεις σε μηχανήματα pilates, όπως reformer και Tower, σε ομαδικό πρόγραμμα με την βοήθεια του ομώνυμου όργανου γυμναστικής, επιτυγχάνοντας εντυπωσιακά αποτελέσματα.

**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.

**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 από διαφορετικού τύπου προπονήσεις (interval, strength, metabolic boost, fat burn).

**Yoga Works:** Ένα δυναμικό μάθημα yoga για μεσαίο και προχωρημένο επίπεδο που συνδυάζει την αρμονική κίνηση με την αναπνοή, τη σωστή λειτουργία του σώματος και την ισορροπία του εσωτερικού μας κόσμου.

**Aerial fitness/yoga:** Η μέθοδος Aerial ενσωματώνει στοιχεία του functional training, τεχνικές ενόργανης γυμναστικής, εναέριες ακροβατικές κινήσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης της μεθόδου Pilates, παραδοσιακές στάσεις της Yoga (Hatha Yoga, Vinyasa Yoga), θεραπευτικές ασκήσεις (Movement & Yoga therapy) και ελεγχόμενες αναπνοές. Η χρήση των ελαστικών πανιών βοηθάει και υποστηρίζει τον ασκούμενο έτσι ώστε να είναι ευκολότερο γι' αυτόν να επιμηκύνει το σώμα, να αυξήσει την κινητικότητά του, να βελτιώσει την ισορροπία του και τον έλεγχο των κινήσεων του.

**POUND®.Rockout.Workout:** είναι ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκγύμνασης το οποίο συνδυάζει το cardio και την μυϊκή ενδυνάμωση με την γιόγκα και το pilates. Σε αυτό το πρόγραμμα, οι συμμετέχοντες, δεν ακούν μόνο μουσική. Γίνονται οι ίδιοι μουσική χρησιμοποιώντας τα Ripstix® - ειδικά ισοσταθμισμένα όργανα - τα οποία μεταμορφώνουν το drumming σε μία απόλυτα λειτουργική μέθοδο εκγύμνασης, κατά την οποία οι ασκούμενοι μπορούν να κάψουν έως και 900+ θερμίδες/προπόνηση!

**Trampoline:** Δυναμικό πρόγραμμα που συνδυάζει το τραμπολίνο με δίσκους ισορροπίας, trx, λάστιχα και αλτήρες σε διαφορετικούς τύπους ασκήσεων. Βελτιώνει αερόβια και αναερόβια ικανότητα και αυξάνει τη μυϊκή δύναμη και ισχύ. Γυμνάσου έντονα και πολύ διασκεδαστικά.