

## **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.

**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:** 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 fit:** 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).

**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!

**Infinity Workout:** Δυναμικό πρόγραμμα που συνδυάζει τρέξιμο και ασκήσεις ενδυνάμωσης για αύξηση του μεταβολισμού, καύση λίπους και γράμμωση.

## **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 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.

**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

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

## **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, βαράκια, 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).

**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.

**AERIAL FITNESS:** functional training, τεχνικές ενόργανης γυμναστικής, εναέριες ακροβατικές κινήσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης της μεθόδου pilates, παραδοσιακές στάσεις yoga, θεραπευτικές ασκήσεις και ελεγχόμενες αναπνοές, εκτελεσμένες με την βοήθεια της αιώρας, χαρίζοντας στον ασκούμενο πλήρη έλεγχο του σώματος του αλλά και ψυχική ευδαιμονία.

**AERIAL YOGA:** οι κλασικές στάσεις και αναπνοές της yoga, που όμως τώρα εκτελούνται εναέρια με την βοήθεια αιώρας.

**NAMASTE I+I:** 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.

**Reformation:** Όλη η μέθοδος pilates σε χώρο διαμορφωμένο με όλο τον εξειδικευμένο εξοπλισμό, όπως reformer, labbel barrel, spine corrector.

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.)