

ΔΥΝΑΜΙΚΑ

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.

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

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

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

Total Body: 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.

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: 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!

ΟΛΙΣΤΙΚΑ

Pilates Stretching: τεντώνοντας το σώμα με ανάλογες αναπνοές, απομακρύνονται οι τοξίνες από τους μύες και αποκτά ευλυγισία. Μαλακώνουν οι αρθρώσεις και τα νεύρα που περνάνε από την σπονδυλική στήλη όποτε χαλαρώνει το νευρικό σύστημα. Έτσι αποκτάται ευλυγισία και ο ασκούμενος έχει καλύτερη απόδοση σε όλα τα είδη άσκησης. Χαλαρώνει το πνεύμα και προσφέρει ηρεμία.

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.

Body and Mind Yoga: Ένα μάθημα yoga κατάλληλο για αρχάριο επίπεδο και για κάθε ηλικία, προσεγγίζοντας τη βάση της yoga και προσφέροντας μια σωστή θέση σώματος, ευεξία και ένα θετικό τρόπο σκέψης από την πρώτη κιόλας φορά.

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.

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

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 –TRX: Η ένωση των δύο πρωτοποριακών functional προγραμμάτων εκγύμνασης προσφέρει μία μοναδική εμπειρία στον ασκούμενο. Το ρεπερτόριο της μεθόδου εκτελείται με τη χρήση του TRX και προσφέρει απόλυτη ενεργοποίηση του πυρήνα (core) 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.

TRX: είναι 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 Circuit: Στόχος είναι η ενεργοποίηση του μεταβολισμού και η καύση λίπους.

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.

Pilates Stick: Το Pilates Stick προσφέρει μυϊκή εκτόνωση και βοηθά στην αποφυγή της μυϊκής ακαμψίας προσφέροντας ενδυνάμωση και ευλυγισία.

PowerCycling: Πρόγραμμα εσωτερικής ποδηλασίας που προσφέρει μυϊκή ενδυνάμωση και καύση λίπους μέσω από διαφορετικού τύπου προπονήσεις (interval, strength, metabolic boost, fat burn).

Bootcamp: Διαλειμματική προπόνηση και μεγάλη ποικιλία ασκήσεων λειτουργικών ασκήσεων για άμεσα αποτελέσματα, όπως μείωση του σωματικού λίπους, βελτίωση της φυσικής κατάστασης, ενδυνάμωση του κορμού, βελτίωση της ευλυγισίας και αύξηση του καρδιαγγειακού συστήματος.

