



ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΔΥΝΑΜΙΚΑ (4 ALL- ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ-ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ)

4 ALL

HIPS / ABS : Ασκήσεις γλουτών - κοιλιακών , με χρήση αντιστάσεων (λάστιχα και αλτήρες)

BRAZILIAN BUTT : Μάθημα ενδυνάμωσης γλουτών

TOTAL BODY : Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης για όλο το σώμα (στο πρόγραμμα πιθανόν να χρησιμοποιηθούν step)

STRENGTH 4 ALL : Ολοκληρωμένο πρόγραμμα ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης

3 D TRAINING: Λειτουργική προπόνηση μυϊκής ενδυνάμωσης με πολυδιάστατες κινήσεις ασκήσεις με ή χωρίς εξοπλισμό

BODY RECOMPOSITION PROJECT : Ένα ειδικά διαμορφωμένο πρόγραμμα ενδυνάμωσης για όλο το σώμα

ARM CORE TRAINING : Συμμετρική γυμναστική με έμφαση στο κορμό και τα χεριά

FAT BURNING: Ασκησιολόγιο με πολλαπλές επαναλήψεις με σκοπό την γρηγορότερη ενεργοποίηση του μεταβολισμού

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ

CIRCULAR TRAINING BARS : Κυκλική προπόνηση με μικρούς σταθμούς για έντονη καύση λίπους , συνδυαστικά με αντιστάσεις και μπάρες

FIT BALL TRAINING : Πρόγραμμα ασκήσεων με μπάλα σχεδιασμένο για ανάπτυξη δύναμης , με έμφαση στις αρχές σταθερότητας και ισοροπίας του σώματος

ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ

FUNCTIONAL TRAINING : Ασκήσεις που βελτιώνουν το καρδιοαναπνευστικό με διαλλείματα

CROSS FIT : Στοχεύει στη βελτίωση των βασικών αρχών του fitness : ακρίβεια , ισορροπία , συντονισμός , ευλυγισία , ευκινησία , αντοχή , δύναμη

TABATA : Επιστημονικά αποδεδειγμένη μέθοδος η οποία ενισχύει την αντοχή και ενεργοποιεί το μεταβολισμό μέχρι και 36 ώρες μετά τη προπόνηση

INTERVAL TRAINING : Πληθώρα ασκήσεων με χρονομετρημένα διαλλείματα

ΟΛΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ (YOGA-PILATES)

YOGA

HATHA YOGA : Το κλασικό πρόγραμμα εναρμόνισης σώματος , αναπνοής και κίνησης (η απλούστερη μορφή της yoga)

POWER YOGA : Η αθλητική πλευρά της yoga , καλύτερη φυσική κατάσταση και μυϊκή ενδυνάμωση

VINYASA YOGA : Πρόγραμμα βελτίωσης της ευλυγισίας, προσπάθεια να ενεργοποιήσεις και το αερόβιο κομμάτι της άσκησης.

DYNAMIC YOGA : Μάθημα δύναμης και μυϊκής ενδυνάμωσης, ευλυγισίας μέσα από το ασκησιολόγιο της yoga

SATYANANDA YOGA : Μάθημα που οδηγεί σε φυσική ευεξία , νοητική , συναισθηματική και πνευματική σταθερότητα

PILATES

PILATES MATWORK : Ένας εύκολος και δημιουργικός τρόπος που μας βοηθάει να ενδυναμώσουμε το μυϊκό μας σύστημα και να βελτιώσουμε ευλυγισία μας

PILATES PROPS Η γνωστή μέθοδος με τη χρήση μικρού εξοπλισμού με σκοπό την αλλαγή του επιπέδου των ασκήσεων

ΑΕΡΟΒΙΑ-ΧΟΡΕΥΤΙΚΑ (LATIN/ΧΟΡΕΥΤΙΚΑ -ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ-ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ)

LATIN/ΧΟΡΕΥΤΙΚΑ

ZUMBA : Συνδυασμοί πολλών ευρωπαϊκών χωρών με βασικό στοιχείο το Lz

BRAZU : Βραζιλιάνικη ενέργεια με κίνηση σε ρυθμούς λατινοαμερικάνικους

LATIN AERO: Χορευτικές κινήσεις salsa, mambo, samba σε αολή χορογραφία

TUMBAO : Συνδυασμός ευρωπαϊκών χωρών με έντονες εκφράσεις του σώματος

SIMPLE AEROBIC : Απλή χορογραφία που βοηθά στην εκτόνωση και την καύση λίπους

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ

FUNKY DANCING: Ξεκλειδώστε το δυναμισμό και το πάθος μέσα σας μέσα από μια έντονη χορογραφία funky

CHEERLEADER DANCE : Χορευτικές φιγούρες που καταλήγουν σε μια μοντέρνα χορογραφία, εμπνευσμένες από τα αθλητικά time-out

ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ

CARDIO AEROBIC : Συνδυασμός έντονης χορογραφίας για καύση λίπους και ασκήσεις ενδυνάμωσης

ADVANCE AEROBIC : Προχωρημένη χορογραφία σε συνδυασμό με κινήσεις για όλο το σώμα

L.A DANCE AEROBIC : Μοντέρνος χορός και aerobic. Έντονος ρυθμός και κίνηση

TAE BOX : Χορογραφία μέσα από κινήσεις πολεμικών τεχνών. Ένταση και αδρεναλίνη στα ύψη

ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ : Εκμάθηση όλων των παραδοσιακών χορών σε απλή και προχωρημένη μορφή

BODY ART: Δανείζεται στοιχεία από Tai Chi, Japanese Do-In, διατάσεις, ορθοσωμία, φυσικοθεραπεία, οστεοπαθητική, γιόγκα, εμπνευστής ο R. Steinbacher

STRETCHING : Διατάσεις μέσα από σύγχρονα ασκησιολόγια. Ενδυνάμωση και χαλάρωση όλου του σώματος

ΙΜΑΝΤΕΣ

TRX : Η σύγχρονη τάση στο ασκησιολόγιο με αντίσταση το σωματικό βάρος και την χρήση ιμάντων

MEGA BELTS : Συνδυασμός ασκήσεων με την χρήση ιμάντων, κοιλιακού, ραχιαίου, μεγάλη γκάμα ασκήσεων για όλους

ΠΟΔΗΛΑΤΑ (STARTER CYCLING-POWER CYCLING-MEGA CYCLING)

STARTER CYCLING: Πρόγραμμα στατικών ποδηλάτων για αρχάριους

POWER CYCLING: Έντονο αερόβιο πρόγραμμα με αντιστάσεις στατικού ποδηλάτου και εικονικές διαδρομές , χρήση προτζέκτορα

MEGA CYCLING: Μικτό πρόγραμμα εκγύμνασης για αρχάριους -προχωρημένους μεσαίας έντασης. Διακένωση και κάψιμο θερμίδων στα ποδήλατα