

# MEGA GYM

## FITNESS CLUBS

### 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 , ισοροπία , 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 διαλύματα 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 Latin

**BRAZU :** Βραζιλιάνικη ενέργεια με κίνηση σε ρυθμούς λατινοαμερικάνικους

**LATIN AERO:** Χωρευτικές κινήσεις salsa, mambo, samba σε μια απλή 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 :** Χωρευτικές 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 χωρών 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 αντιστάση το σωματικό βάρος και την χρήση ιμάντων

**MEGA BELTS:** Συνδυασμός ασκήσεων με την χρήση ιμάντων, κοιλιακοί,ραχιαίοι,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. Διακέδαση και κάψιμο θερμίδων στα ποδήλατα

**ROAD CYCLING:** Πρόγραμμα ποδηλασίας δρόμου σε απλή και σύνθετη μορφή