

GROUP TRAINING 2019 / 2020

ΔΕΥΤΕΡΑ	09.00-09.55 HATHA YOGA Σεσίλια	10.00-10.55 TOTAL BODY Φώτης	11.00-11.55 FLOWBILITY Φώτης	17.00-17.55 PILATES Μιχάλης	18.00-18.55 HIPS & ABS Έφη	19.00-19.55 AEROBIC CHOREO Γιώργος	20.00-20.55 BODY POWER Γιώργος	21.00-21.55 YOGA Μαντώ
ΤΡΙΤΗ	09.00-09.55 PILATES Μιχάλης	10.00-10.55 CROSS TRAINING Μιχάλης	11.00-11.55 YOGA Λαμπρινή	17.00-17.55 HATHA YOGA Σεσίλια	18.00-18.55 FIT BOX Φώτης	19.00-19.55 CROSS TRAINING Φώτης	20.00-20.55 FUNCTIONAL TRAINING Βασίλης	21.00-21.55 PILATES Αγγελική
ΤΕΤΑΡΤΗ	09.00-09.55 TOTAL BODY Αδριανή	10.00-10.55 VINYASA YOGA Σεσίλια	11.00-11.55 HIPS & ABS Βασίλης	17.00-17.55 PILATES Μιχάλης	18.00-18.55 TUMBAO Γιώργος	19.00-19.55 AEROBIC CHOREO Αγγελική	20.00-20.55 HIPS & ABS Αγγελική	21.00-21.55 HATHA YOGA Μαριάννα
ΠΕΜΠΤΗ	09.00-09.55 PILATES Ιωάννα	10.00-10.55 INTERVAL TRAINING Ιωάννα	11.00-11.55 HATHA YOGA Μαριάννα	17.00-17.55 CROSS TRAINING Σωκράτης	18.00-18.55 STRETCHING Σωκράτης	19.00-19.55 TUBAO Γωγώ	20.00-20.55 FUNCTIONAL TRAINING Βασίλης	21.00-21.55 PILATES Αγγελική
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	09.00-09.55 YOGA Λαμπρινή	10.00-10.55 FUNCTIONAL TRAINING Νικόλας	11.00-11.55 PILATES Σοφία	17.00-17.55 BODY POWER Μιχάλης	18.00-18.55 PILATES Μιχάλης	19.00-19.55 FIT BOX-CROSS Αδριανή	20.00-20.55 TOTAL BODY Αδριανή	
ΣΑΒΒΑΤΟ	11.00-11.55 TUBAO Γωγώ	12.00-12.55 BOOTCAMP Φώτης	16.00-16.55 PILATES Αγγελική	17.00-18.15 HATHA YOGA Μαριάννα				

ΑΝΑΛΥΣΗ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

- Cardio** **Είτε είσαι αρχάριος είτε προχωρημένος**, απλοί συνδυασμοί βημάτων με εναλλαγές στην ένταση θα σε βοηθήσουν να αποκτήσεις αντοχές μαραθωνοδρόμου.
- Fit box** **Απλές κινήσεις με θεμέλιο τις πολεμικές τέχνες**, χρησιμοποιούν σαν βαλβίδα αποσυμπίεσης του σάκου. Εγγύηση απόλυτης εκτόνωσης.
- Aerobic Choreo** **Δυνάμωσέ το**. Διασκέδαση και άσκηση σε beat ρυθμούς. Ολόκληρο το σώμα σου χορεύει κι εσύ απολαμβάνεις την πιο έντονη αερόβια άσκηση. Το τερπνόν μετά του ωφελίμου.
- Tumbao** **(Fitness Dance) Αερόβια άσκηση σε Latin ρυθμούς**. Γρήγορη εκμάθηση Merenge, Salsa, Reggeron και πολλών άλλων ρυθμών...
- Total body** **Ιδανικό πρόγραμμα βελτίωσης φυσικής κατάστασης όλου του σώματος**. Μέτρια επιβάρυνση πολλές επαναλήψεις με στόχο τι άλλο; Την τέλεια γράμμωση!
- Body Power** **Χτίζεις σώμα**. Τα εργαλεία σου; Step και μπάρες. Ενδυνάμωση και ενίσχυση της αντοχής σε ολόκληρο το σώμα με σημείο αιχμής τον άνω και κάτω κορμό.
- Flowbility** **Ένα νέο ολοκληρωμένο πρόγραμμα με συνεχόμενη κινητική ροή**. Συνδυασμός καρδιοαναπνευστικής άσκησης, στηρικτικών ασκήσεων και ισορροπίας. Αλλάζει δραστικά το σώμα μας και μας κάνει πιο λειτουργικούς στην καθημερινότητα.
- Functional training** **Λειτουργική προπόνηση για όλο το σώμα**. Δανείζεται κινήσεις από την καθημερινότητα και τις κάνει άσκηση. Ενισχύει το μεγαλύτερο εύρος της κινητικότητας των αρθρώσεων, βοηθά στον νευρομυϊκό συντονισμό. Τα αποτελέσματα αυτού, ευεξία, ενδυνάμωση, καύση θερμίδων...
- Cross training** **Συνδυασμός αερόβιας και αναερόβιας άσκησης** με πέρασμα στην μυϊκή ενδυνάμωση. Δυναμώστε και διασκεδάστε συγχρόνως.
- Interval Training** **Διαλειμματική προπόνηση** που συνδυάζει αερόβια άσκηση και ασκήσεις ενδυναμώσης για όλο το σώμα, για μέγιστη απώλεια θερμίδων.
- Hips-Abs** **Ευαίσθητες ζώνες**. Ετοιμοπόλεμοι μηροί, γοφοί και γλουτοί προϋποθέτουν σύσφιξη και τόνωση με εξειδικευμένες ασκήσεις. Μέσα κοιλιά, έξω πλάτη κι αφήστε κοιλιακούς και ραχιαίους να κάνουν τη δουλειά τους.
- Pilates** **Υπό έλεγχο**. Σύστημα ασκήσεων με την ταυτόχρονη εκμάθηση τεχνικών σωστής αναπνοής. Ιδανικό για τη βελτίωση της ισορροπίας και της αντοχής, συμβάλλει στη μυϊκή σου ενδυνάμωση και τη διατήρηση του ελέγχου του σώματος.
- Vinyasa Yoga** **Έμφαση στην ροή της κίνησης και την συνηδειτή αναπνοή**. Οι στάσεις (Asanas) εναλλάσσονται δυναμικά ακολουθώντας τον ρυθμό της αναπνοής ενώ δίνεται έμφαση στην σωματική και ενεργειακή ευθυγράμμιση.
- Hatha Yoga** **Η πρακτική της Hatha Yoga** περιλαμβάνει μια σειρά από σωματικές στάσεις (asanas), αναπνευστικές ασκήσεις (pranayama) και διαλογισμό, ο συνδυασμός των οποίων επιφέρει εναρμόνιση, ισορροπία και υγεία στο σώμα και το νοῦ.
- Yoga** **Είναι το φιλοσοφικό σύστημα προσωπικής ανάπτυξης** που συνδέει τις στάσεις (Asana) με την αναπνοή Pranayama). Σκοπός η τέλεια ευθυγράμμιση και ενδυνάμωση του φυσικού, συναισθηματικού και διανοητικού σώματος.
- Stretching** **Τεντωθείτε!** Ασκήσεις ελαστικότητας και διατάσεις, κινητοποιούν τις καταπονημένες περιοχές του σώματος και σας απαλλάσσουν από μυϊκούς πόνους. Ιδανικό μάθημα για χαλάρωση στο τέλος της εβδομάδας.