



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ FITNESS

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
11.00	11.00	11.00		11.00
Circuit Training	Pilates			Balance Body
18.45	18.45	19.00		18.30
TRX	Pilates Stretching	Aerial Pilates		
19.30	19.30	20.00	19.15	19.30
Pilates	Cross Training	TRX	Body Pump	Barre a Terre

Επεξήγηση Προγραμμάτων

NEW! CIRCUIT TRAINING: Κυκλική είναι η προπόνηση που χαρακτηρίζεται από την διαδοχική εκτέλεση μιας σειράς ασκήσεων χωρίς διάλειμμα. Κάθε άσκηση αποκαλείται σταθμός και η εκτέλεση όλων των ασκήσεων από μια φορά αποτελεί τον κύκλο.

PILATES: Το Pilates αποτελεί τη μέθοδο γυμναστικής που απαιτεί περισσότερο από κάθε άλλη άσκηση το συνδυασμό των κινήσεων του σώματος με την πνευματική συγκέντρωση. Απευθύνεται σε όλους εσάς που επιθυμείτε την διάπλαση του σώματός σας μέσα από την εξάσκηση του πνεύματός σας, χρησιμοποιώντας τους μύες σας με ρυθμό ανάλογο με το επίπεδό σας και την ένταση που επιθυμείτε να προσδώσετε στις κινήσεις σας.

NEW! Body Balance: Ένα πρόγραμμα μέτριας έντασης με απλές ασκήσεις ισορροπίας και ενδυνάμωσης που θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε και τη στάση του σώματός σας.

TRX: Το TRX αποτελεί μία από τις πιο διαδεδομένες μορφές άσκησης τα τελευταία χρόνια και πραγματοποιείται με τη χρήση ενός ιμάντα. Διακρίνεται για το πλούσιο ασκησιολόγιο που διαθέτει το οποίο μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και το επίπεδο του αθλούμενου. Οι ασκήσεις πραγματοποιούνται αποκλειστικά και μόνο με το βάρος του σώματος. Τα οφέλη του είναι αξιοσημείωτα γιατί εκτός από την απόκτηση δύναμης και ισορροπίας προσφέρει μυϊκή υπερτροφία καθώς αυξάνει σημαντικά την καύση του αποθηκευμένου λίπους.

NEW! BARRE A TERRE: Προσφέρει βελτίωση της στάσης σώματος και ενδυνάμωση του κορμού και των ποδιών. Βασικό χαρακτηριστικό της μεθόδου, είναι ότι βοηθά στον συντονισμό και στην ισορροπία του σώματος ξεσκουριάζοντας τις αρθρώσεις – χαρίζοντας ευελιξία, ευλυγισία και ευεξία – ενώ παράλληλα βελτιώνει άμεσα και αισθητά τις γραμμές του σώματος.

AERIAL PILATES: Ένα νέο και πολύ διαδεδομένο είδος άσκησης που συνδυάζει με την βοήθεια ενός ειδικού πανιού και την έλλειψη βαρύτητας τα πλεονεκτήματα της YOGA και του PILATES.

CROSS TRAINING: Το cross training αποτελεί μία ακόμα καινούρια μέθοδο γυμναστικής που συνδυάζει την αερόβια άσκηση με την μυϊκή ενδυνάμωση. Αποτελεί κυκλικό τρόπο εκγύμνασης, ξεκινώντας με ολιγόλεπτη προθέρμανση και

καταλήγοντας σε ολιγόλεπτη αποθεραπεία. Αν αναζητάτε κάτι να σας ενθουσιάσει, το cross training είναι η πιο σίγουρη επιλογή καθώς η γρήγορη εναλλαγή ασκήσεων θα σας προσφέρει μοναδικά αποτελέσματα.

BODY PUMP: Πρόγραμμα με ελεύθερα βάρη που βοηθάει την μείωση του σωματικού λίπους την μυϊκή ενδυνάμωση και την βελτίωση της φυσικής κατάστασης σε σύντομο χρονικό διάστημα.

YOGA: Με προέλευση από την Ινδία η yoga είναι ένας σχετικά ήπιος τρόπος άσκησης που βασίζεται πολύ στις τεχνικές της αναπνοής βελτιώνοντας πολύ την στάση του σώματος, χαρίζοντάς μας παράλληλα μεγάλη ευλυγισία αλλά και ενδυνάμωση (η γιόγκα έχει και δυναμικές ασκήσεις). Εκτός της σωματικής άσκησης η γιόγκα μας προσφέρει και απίστευτη ψυχική ηρεμία και αυτοσυγκέντρωση.