

GROUP TRAINING 2018 - 2019

ΔΕΥΤΕΡΑ	09.00-09.55	10.00-10.55	11.00-11.55	16.00-16.55	17.00-17.55	18.00-18.55	19.00-19.55	20.00-20.55	21.00-21.55
	HATHA YOGA Σεσίλια	FUNCTIONAL TRAINING Φώτης	FLOWBILITY Φώτης	PILATES Μιχάλης	HIPS & ABS Έφη	FITBALL Έφη	AEROBIC CHOREO Άρτεμις	BODY POWER Άρτεμις	YOGA Μαντώ
ΤΡΙΤΗ	09.00-09.55	10.00-10.55	11.00-12.15	15.45-16.55	17.00-17.55	18.00-18.55	19.00-19.55	20.00-20.55	21.00-21.55
	FUNCTIONAL TRAINING Ανδρέας	PILATES Ανδρέας	NAMASTE YOGA Λαμπρινή	HATHA YOGA Μαριάννα	FIGHT BO Φώτης	CROSS TRAINING Φώτης	CARDIO Γιώργος	HIPS ABS & STRETCH Γιώργος	PILATES Αγγελική
ΤΕΤΑΡΤΗ	09.00-09.55	10.00-11.15	11.15-12.15	17.00-17.55	18.00-18.55	19.00-19.55	20.00-20.55	21.00-22.15	
	FULL BODY Αδριανή	VINYASA YOGA Σεσίλια	HIPS & ABS Φώτης	PILATES Μιχάλης	HIPS & ABS Άρτεμις	PILATES Άρτεμις	TUMBAO Κατερίνα	HATHA YOGA Μαριάννα	
ΠΕΜΠΤΗ	09.00-09.55	10.00-10.55	11.00-11.55	17.00-17.55	18.00-18.55	19.00-19.55	20.00-20.55	21.00-21.55	
	PILATES Μιχάλης	CARDIO Μιχάλης	BODY POWER Βασίλης	CROSS TRAINING Σωκράτης	STRETCHING Σωκράτης	AEROBIC CHOREO Αγγελική	HIPS ABS & STRETCH Αγγελική	PILATES Σοφία	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	08.45-09.55	10.00-10.55	11.00-11.55	16.00-16.55	17.00-17.55	18.00-18.55	19.00-19.55	20.00-20.55	
	HATHA YOGA Μαριάννα	CROSS TRAINING Ματίνα	PILATES Σοφία	YOGA Μαντώ	BODY POWER Ανδρέας	PILATES Ανδρέας	FIT BOX Αδριανή	CROSS TRAINING Αδριανή	
ΣΑΒΒΑΤΟ	11.15-12.10	12.15-13.15	16.00-16.55	17.00-18.15					
	BOOTCAMP Φώτης	TUMBAO Γιώγ	PILATES Αγγελική	HATHA YOGA Μαριάννα					

ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟ 3 | 9 | 2018 ΕΩΣ 26 | 7 | 2019

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....
- Kick boxing** Και η μάχη ξεκινά... Το kick boxing έχει ένα και μοναδικό εχθρό. Το λίπος. Άσκηση για άνδρες και γυναίκες, πειθαρχεί το μυαλό και δημιουργεί σφικτά, γυμνασμένα σώματα. Κάτι παραπάνω από κλωτσιές και μπουιές.
- Fitball** Πρόγραμμα ενδυνάμωσης. Στόχος του η βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας μας, της ενδυνάμωσης μας και της ισορροπίας μας. Βασικός εξοπλισμός η fitball ή αλλιώς ελβετική μπάλα. Σύσφιξη, γράμμωση και καύση λίπους, όλα αυτά σε μια ώρα!
- 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, σπληκτικών 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.
- 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 συνηδινή 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 νου.
- Ashtanga Yoga** Είναι το φιλοσοφικό σύστημα προσωπικής ανάπτυξης που συνδέει με αξιοσημείωτο τρόπο τις στάσεις (Asana) με την αναπνοή (Pranayama). Σκοπός μας η τέλεια ευθυγράμμιση και ενδυνάμωση του σώματος, η εκπαίδευση της αναπνοής, η συγκέντρωση του Νου.
- Namaste Yoga** Ενδυνάμωση του φυσικού, συναισθηματικού και διανοητικού σώματος. Πρακτική οραματισμού Bhavana και διαλογισμού Dhyana.
- 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.