



ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

FITNESS

HOLISTIC

CARDIO

A=ΜΕΓΑΛΗ ΑΙΘΟΥΣΑ 4ου
B=ΜΙΚΡΗ ΑΙΘΟΥΣΑ 2ου

ΓΙΑ ΛΟΓΟΥΣ ΥΠΕΙΝΗΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ & ΠΕΤΣΕΤΑ
*Small personal groups, απαραίτητη κράτηση

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
9:00-9:55 A AEROBICS & ABS		9:00-9:55 A TOTAL BODY		9:00-9:55 A TOTAL BODY	
10:00-10:55 A CROSSTRaining	9:00-9:55 A PILATES	10:00-10:55 A CROSSTRaining			
11:00-11:55 A PILATES		11:00-11:55 A PILATES		11:00-11:55 A PILATES	
15:45-16:40 A PILATES		15:45-16:40 A PILATES	15:30-16:25 A PILATES		
17:00-17:55 B TAE KWON DO	17:00-17:55 A TAE KWON DO <i>παιδικό</i>	17:00-18:55 A TAE KWON DO <i>παιδικό</i>	17:00-18:55 A TAE KWON DO <i>παιδικό</i>		
				17:00-17:55 A TAE KWON DO <i>παιδικό</i>	
18:00-18:55 B MEDITERRANE	18:00-18:55 A LONDON BOOTCAMP	18:00-18:55 A LONDON BOOTCAMP			18:00-18:55 A CROSSTRaining
19:00-19:55 A PAN-TOTAL BODY	19:00-19:55 A AEROBICS	19:00-19:55 A MEDITERRANE ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΣΤΗΘΟΥΣ ΜΕΣΗ - ΚΟΙΛΙΑ	19:00-19:55 A MEDITERRANE ΜΕΣΗ - ΚΟΙΛΙΑ	19:00-19:55 A ZUMBA	
19:00-19:55 B FULL BODY		19:00-19:55 B CROSSTRaining		19:30-20:25 B KICK BOXING	
20:00-20:55 A PILATES	20:00-20:55 A CROSSTRaining	20:00-20:55 A PAN-TOTAL BODY	20:00-20:55 A PAN-TOTAL BODY	20:00-20:55 A PILATES	
		20:00-20:55 B PILATES			
21:00-21:55 A KICK BOXING	21:00-21:55 B YOGA		21:00-21:55 A YOGA		
		21:00-21:55 A KICK BOXING		21:00-21:55 A CROSSTRaining	

MEDITERRANE

Ισομετρικές & ισοτονικές πιέσεις – κινήσεις J.PILATES MAT – μέθοδος KEGEL – σουηδική για γλυπτική & ανόρθωση γλουτών – τόνωση ποδιών – σύσφιξη προσαγωγών. Λιώστε τα ψωμάκια σας. Εξειδικευμένο για τον μεσογειακό τύπο γυναίκας.

MEDITERRANE - ΜΕΣΗ ΚΟΙΛΙΑ

Το MEDITERRANE εμπλουτισμένο με ποικιλία ασκήσεων κοιλιάς, μέσης & καταπολέμησης της οστεοπόρωσης. Το καλοκαίρι είναι εδώ. Ιδανικό για όλους.

PANASAMONDE YOGA

HATHA YOGA η βάση όλων των συστημάτων. Στοιχεία TAICHI – Διαλογισμός – μέθοδος SYLYA – Πραναγιάμα – Τεχνικές REIKI – Μαθαίνουν στο μυαλό να ελέγχει το σώμα όχι να το παρασύρει. Απογειώνει το ανοσοποιητικό - αναπνευστικό - μεταβολισμό - ορθοσωμία - γυμνάζει ποικιλιστρόπως & εξελίσει τον μαθητή πέρα από το σωματικό επίπεδο.

ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΣΤΗΘΟΥΣ - ΧΕΡΙΑ - ΚΟΡΜΟΣ

Ανόρθωση στήθους- ενδυνάμωση κορμού - χεριών - στάση σώματος - ιδανικό για προβλήματα σπονδυλικής στήλης - ασκήσεις για καπνιστές.

TOTAL BODY

Καινούργια φιλοσοφία για γρήγορη ανάπτυξη του μυοσκελετικού - αναπνευστικού - νευρικού & καρδιαγγειακού συστήματος. Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης & ταχυδύναμης. Άλλαξε το σώμα σου σε 3 μήνες. Ιδανικό για όλους.

PAN - TOTAL BODY

Διδάσκεται μόνο στο στο γυμναστήριό μας. Όλες οι παραπάνω τεχνικές σε μία μέθοδο. Ταχυδύναμη - φυσική κατάσταση - ισορροπία - ορθοσωμία - βελτίωση μεταβολισμού - οστεοπόρωσης & ανοσοποιητικού. Εγκύμναση όλων των συστημάτων, για αυτούς που θέλουντα πάντα σε μία ώρα & δεν μπορούν να περιμένουν για αποτελέσματα.

YOGA

Πρόγραμμα που συνδιάζει τεχνικές χαλάρωσης & αναπνοής. Ιδανικό για όλους ανεξαρτήτως ηλικίας.

PILATES

Προσφέρει μυϊκή προσαρμογή, ισορροπία, ενέργεια για το σώμα και το πνεύμα.

ABS

Αποτελεσματικές ασκήσεις για σφιχτούς κοιλιακούς.

BURN OUT

Απεθύνεται σε όλους ανεξαιρέτως διότι προσαρμόζεται στις ανάγκες, δεξιότητες & τη φυσική κατάσταση κάθε αθλούμενου. Δουλεύει ταχύτητα, δύναμη, ισχύ, καρδιοαναπνευστική αντοχή, ευλιγισία, ευκαμψία, συντονισμό & ισορροπία. Υπόσχεται βελτίωση της φυσικής κατάστασης σε όλες τις διαστάσεις.

ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Ποικιλία ασκήσεων με μικρά διαλείμματα. Απευθύνεται σε όλα τα επίπεδα των ασκούμενων.

ZUMBA

Κάτι νέο που θα σε συγκλονίσει & θα σε κρατήσει στο πνεύμα της γυμναστικής. Συνδιάζει κλασσικούς Latin ρυθμούς ενώ ταυτόχρονα διατηρεί στοιχεία αεροβικής με κινήσεις αντοχής.

HIPS

Ασκήσεις γλουτών απαγωγών - προσαγωγών για σφιχτά καλλίγραμμα πόδια.

KICK BOXING

Πολεμική τέχνη – Αυτοάμυνα που προσφέρει δυνατό σώμα & πνεύμα - ελαστικότητα, συντονισμό στις κινήσεις, ηρεμία, αυτοπεποίθηση σεβασμό στο συνάνθρωπο.

TOTAL BODY'H FULL BODY

Ένα μάθημα μυϊκής σύσφιξης χρησιμοποιώντας βαράκια, step, στρώματα & λάστιχα.

AEROBICS

Ο βασιλιάς των ομαδικών προγραμμάτων. 1 ώρα έντονης καρδιοαναπνευστικής άσκησης με έντονη μουσική & χορό μέχρι εξαντλήσεως. Βελτιώνει φυσική κατάσταση, καίει λίπος. Το πάρτυ είναι για όλους.

INDOORCYCLING

Η ποδηλασία εσωτερικού χώρου είναι μία μορφή άσκησης μέτριας ως μεγάλης έντασης, που περιλαμβάνει τη χρησιμοποίηση ενός στατικού ποδηλάτου, μέσα σε μια ειδικά διαμορφωμένη αίθουσα με δυνατή μουσική & ασφαλώς με έναν cycling instructor που καθοδηγεί τους ασκούμενους. Αποτελεί το πιο δυναμικό ή ανερχόμενο είδος αερόβιας άσκησης στο χώρο του Fitness.

AERIAL YOGA

Η μέθοδος Aerial Yoga είναι ένα νέο & πολύ διαδεδομένο είδος εξάσκησης που συνδιάζει τα πλεονεκτήματα του Yoga & του Pilates με την έλλειψη βαρύτητας και την αιώρηση. Γυμνάζει και ευθυγραμμίζει το σώμα, χαλαρώνει τις αρθρώσεις και βοηθά στην αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων. Με τη χρήση ειδικών πανιών ενσωματώνει το στοιχείο της αιώρησης και της διασκέδασης σε ένα διαφορετικό τρόπο εκγύμνασης για όλες τις ηλικίες και όλα τα επίπεδα.

TAE BO

Αν έχεις έφεση στις πολεμικές τέχνες, αν σου αρέσουν οι δυναμικές ασκήσεις, αν λατρεύεις το χορό & την μουσική, αν έχεις πειθαρμία & αντοχή, τότε το Tae Bo αποτελεί ιδανική άσκηση για σένα. Βελτιώνει το καρδιαγγειακό, την μυϊκή δύναμη, την ελαστικότητα του σώματος και δημιουργεί ένα λεπτό κορμί, μειώνοντας το λίπος και αυξάνοντας την οστική πυκνότητα.

FUNCTIONAL TRAINING (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

Η λειτουργική προπόνηση εμφανίστηκε αρχικά ως μέθοδος αποκατάστασης τραυματισμών. Χρησιμοποιώντας Kettlebells Bosu τραμπολίνο ιμάντες, σκάλα ευκινησίας κ.α βελτιώνουμε τη στάση του σώματος την αντοχή και τη συνολική κινητική κατάσταση. Παράλληλα αυξάνει το μεταβολισμό μας.



Μάρκου Μπότσαρη 26-28
Παλιό Φάληρο

ΤΗΛ/ΦΑΧ: 210 9881109
diaplasi@hotmail.com