



ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

PAID/RV*

ΓΙΑ ΛΟΓΟΥΣ ΥΓΕΙΕΝΗΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ & ΠΕΤΣΕΤΑ.
 *Small personal groups, apartaiton kroton

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
	8:30-9:25 B INDOOR CYCLING		8:30-9:20 B INDOOR CYCLING		
			10:00-11:55 B TRX		
18:00-18:55 A KIDS	18:00-18:55 A KIDS FAMILY	18:00-18:55 B KIDS	18:00-18:55 A KIDS FAMILY	18:30-17:25 B TRX-ABS	11:00-11:55 A TRX-ABS
19:00-19:55 B BODY BIKE		19:00-19:55 B AERIAL YOGA		18:00-18:55 B AERIAL YOGA	12:00-12:55 A KRAV MAGA
					17:00-17:55 B AERIAL YOGA
20:00-20:55 B TRX - ABS	20:15-21:10 B TRX - ABS	21:00-21:55 B INDOOR CYCLING	20:15-21:10 B TRX	20:30-21:25 B JUMPSPORT TRAMPOLINE	19:00-19:55 B INDOOR CYCLING
21:00-21:55 B INDOOR CYCLING		21:30-22:25 A KRAV MAGA	21:00-21:55 B KRAV MAGA		

Μάρκου Μπότσαρη 26-28, Παλαιό Φάληρο | Τηλ/Fax: 210 9881109 | diaplaasi@hotmail.com

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 γυναικάς.

MEDITERRANE - ΜΕΣΗ ΚΟΙΛΑ

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 – Μαθάινουν στο μυαλό να ελέγχει το σώμα όχι να το παρασύρει. Απογειώνεται το ανοσοποιητικό - αναπνευστικό - μεταβολισμό - ορθοσωμία - γυμνάζει ποικιλοτρόπως & εξελίσσεται τον μαθητή πέρα από το οωματικό επίπεδο.

ΑΝΟΡΘΩΣΗ ΣΤΗΝΟΥΣ - ΧΕΡΙΑ - ΚΟΡΜΟΣ

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

TOTAL BODY

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

PAN - TOTAL BODY

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

YOGA

Πρόγραμμα που συνδιάζει τεχνικές χαλάρωσης & αναπονοής. Ιδανικό για όλους ανεξαρτήτως πλικίας.

PILATES

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

ABS

Αποτελεσματικές ασκήσεις για σφιχτούς κοιλιακούς.

BURN OUT

Απεθύνεται σε όλους ανεξαρέτως διότι προσαρμόζεται στις αγάκες, 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.

KΥΚΛΙΚΗ 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, πρεμιά, αυτοπεοίθηση σεβασμό στο συνάνθρωπο.

TOTAL BODY'N 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.

INDOOR CYCLING

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 & ανερχόμενο είδος αεροβίας άσκηση 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 αιώρωση. Γυμνάζει και ευθυγραμμίζει το σώμα, χαλαρώνει τις αρθρώσεις και βοηθά στην αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων. Με τη χρήση ειδικών πανιών ενσωματώνει το στοιχείο της αιώρωσης και της διασκέδασης σε ένα διαφορετικό τρόπο εκγύμνασης για όλες τις πλικίες 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 πειθαρχία & αντοχή, τότε το Tae Bo αποτελεί ιδανική άσκηση για σένα. Βελτιώνει την καρδιοαγγειακό, την μυϊκή δύναμη, την ελαστικότητα του σώματος και δημιουργείς 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 τραμπόλινο ψάντες, 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
Παλαιό Φάληρο

ΤΗΛ/FAX: 210 9881109
diaplaasi@hotmail.com