

ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ GROUP CLASSES

PILATES MAT :

Βασισμένο σε ασκήσεις στο στρώμα με χρήση μικρού εξοπλισμού (λάστιχα, μπάλες, δαχτυλίδι), ενδυναμώνει τον κορμό, βελτιώνει τη στάση και αυξάνει την ευλυγισία. Προσφέρει έλεγχο, ισορροπία και καλύτερη ευθυγράμμιση σε όλο το σώμα, συμβάλλοντας στην πρόληψη πόνων και τραυματισμών

TOTAL BODY:

Ολοκληρωμένο πρόγραμμα ενδυνάμωσης που δουλεύει όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες. Συνδυάζει ασκήσεις δύναμης και αντοχής για αύξηση μεταβολισμού, καλύτερη φυσική κατάσταση και συνολική γράμμωση.

CROSS TRAINING:

Συνδυαστικό πρόγραμμα υψηλής έντασης που εναλλάσσει ασκήσεις δύναμης, αντοχής και αερόβιας προπόνησης. Βελτιώνει τη φυσική κατάσταση συνολικά, αυξάνει τον μεταβολισμό και ενισχύει την αντοχή σε πραγματικές συνθήκες.

FITBALL :

Πρόγραμμα ενδυνάμωσης και ισορροπίας με τη χρήση μεγάλης μπάλας. Στοχεύει στη σταθεροποίηση του κορμού, βελτιώνει τη στάση σώματος και ενεργοποιεί μεγάλες μυϊκές ομάδες μέσα από λειτουργικές ασκήσεις.

ABS & LEGS:

Πρόγραμμα ενδυνάμωσης που επικεντρώνεται στους κοιλιακούς και τα πόδια. Βελτιώνει τη δύναμη, τη σταθερότητα και τη γράμμωση μέσα από στοχευμένες ασκήσεις με μικρό εξοπλισμό.

YOGA :

Πρόγραμμα που συνδυάζει ασκήσεις ευλυγισίας, ισορροπίας και αναπνοής για σωματική και πνευματική ευεξία. Μειώνει το στρες, βελτιώνει τη στάση σώματος και ενδυναμώνει το σώμα, προσφέροντας αίσθηση αρμονίας.

** Το πρόγραμμα ενδέχεται να τροποποιηθεί την περίοδο των εορτών και του καλοκαιριού (θα προσαρμόζονται ανάλογα)*

**Σε όλα τα μαθήματα γίνεται κράτηση θέσης μέσω της εφαρμογής μας . Σε τυχόν ακύρωση κράτησης τουλάχιστον 3 ώρες πριν το μάθημα.*