

Pilates : Η απόλυτη μέθοδος γυμναστικής που δυναμώνει τους σταθεροποιητές μύες, οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για τη στήριξη της σπονδυλικής στήλης. Βελτιώνει τη στάση του σώματος και θεραπεύει μακροπρόθεσμα τις παθήσεις εκείνες που οφείλονται στη χρόνια κακή στάση και στην καθιστική ζωή. Οι βασικές αρχές του Pilates είναι η αναπνοή, ο έλεγχος, η συγκέντρωση και η απομόνωση. Όλο το ασκησιολόγιο γίνεται στο στρώμα και σε κάποιες ασκήσεις χρησιμοποιούμε την ειδική Pilates mini ball.

Cross Training : Το σύνολο διαδοχικών ασκήσεων που εκτελούνται σε κυκλική μορφή. Η κάθε άσκηση διαρκεί 30-60 sec με πολύ μικρό διάλειμμα 5 sec ανάμεσά τους. Οι ασκήσεις είναι αερόβιες & κυρίως αναερόβιες και ο αθλούμενος χρησιμοποιεί TRX-jump box-bosu-wall ball-kettlebells-μπάρες-σχοινάκι καθώς και το βάρος του σώματος, με στόχο τη μυϊκή τόνωση και βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

Trx – kettlebells : Ο ιμάντας που άλλαξε τον τρόπο εκγύμνασης. Βοηθάει στην τεχνική, έχει πλούσιο ασκησιολόγιο, και το σημαντικότερο όλων είναι ότι όποια άσκηση και να κάνει ο αθλούμενος, διατηρείται διαρκώς ο πυρήνας ενεργός (κοιλιά και ράχη). Σε συνδυασμό με τα kettlebells, σιδερένια βαράκια με λαβή, αποτελούν έναν από τους καλύτερους τρόπους να χτίσεις ένα δυνατό σώμα.

Yoga : Η πρακτική της yoga (στο στρώμα) αποτελείται από ένα συνδυασμό ασκήσεων και αναπνοών. Επιτρέπει στον ασκούμενο μαθητή να μάθει καλύτερα τον εαυτό του, να αυξήσει την επίγνωση, τη συγκέντρωση και την αυτογνωσία. Δυναμώνει ολόκληρο το σώμα, χαρίζει ευκινησία, ευλυγισία, τονώνεται η κυκλοφορία του αίματος και απελευθερώνει το σώμα από τις τοξίνες. Αρκετά δυναμικό, δοκιμάστε το !!!!!

Total body multi trx : Είναι μια μέθοδος λειτουργικής προπόνησης (functional training), άκρως αποτελεσματική για τον ασκούμενο, καθώς σε μια προπόνηση υπάρχουν εναλλαγές ασκήσεων με ιμάντες, tae-bo, kettlebells, μπάρες, κοιλιακούς, κ.α. Φανταστικό πρόγραμμα για όσους θέλουν να ιδρώσουν τα πάντα σε 1 ώρα !!!

Pi-λάστιχα: Ένας συνδυασμός pilates με λάστιχα και mini μπάλες pilates. Ένα πρόγραμμα σχεδιασμένο για όσους θέλουν να δυναμώσουν τον κορμό (πυρήνας) και να γραμμώσουν τα πόδια (γλουτοί). Χρησιμοποιούμε λάστιχα, βαράκια, μπάλες, μπερδεύοντάς τα με ασκήσεις pilates και μπαλέτου. Ένα πρόγραμμα για όλους τους σωματότυπους και τις ηλικίες.

Tae-Bo concept : Είναι μια μοναδική αερόβια δραστηριότητα και ένα σύστημα βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, που συνδυάζει τις πολεμικές τέχνες με το aerobic. Είναι ένα πρόγραμμα πρόκλησης, που συνδυάζει το Tae Kwon Do με το Box, παράλληλα με χορευτικές κινήσεις υπό τους ρυθμούς της μουσικής.

Flowbility : Μια συνεχόμενη κινητική ροή και ένας συνδυασμός καρδιοαναπνευστικής άσκησης, στηρικτικών ασκήσεων και ισορροπίας. Ένα από πιο ολοκληρωμένα προγράμματα γιατί αλλάζει δραστικά το σώμα όσων συμμετέχουν σε αυτό και τους κάνει πιο λειτουργικούς στην καθημερινότητά τους.

Stretching : Οι διατάσεις είναι ασκήσεις που σχεδιάστηκαν με σκοπό την ανάπτυξη της μυϊκής ευλυγισίας, ελαστικότητας και της αρθρικής ευκαμψίας. Οι διατατικές ασκήσεις κάμπτουν, τεντώνουν, μακραίνουν, επεκτείνουν τους μύες και τις αρθρώσεις σε όλο το εύρος της κίνησης τους. Έτσι με αυτό τον τρόπο αποφεύγονται τυχόν τραυματισμοί κατά την διάρκεια της προπόνησης.

Functional fitness : η γυμναστική που προετοιμάζει το σώμα ώστε να μπορέσει να αντεπεξέλθει όσο το δυνατόν καλύτερα στην καθημερινή δραστηριότητά μας, χωρίς τραυματισμούς. Γυμνάζει όλο το σώμα μας αλλά κυρίως τον πυρήνα του σώματος (core), δηλαδή τους μύες της κοιλιάς και του κάτω μέρους της πλάτης, την σταθερότητα του σώματος, καθώς αυξάνει τη δύναμή μας, την αντοχή και την ευελιξία μας.