



GROUP TRAINING

ΣΕΡΡΕΣ
SERRES

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
09:00	PILATES	BOOTY & CORE	PILATES	BOOTY & CORE	STRETCHING
10:00	INDOOR CYCLING	FUNCTIONAL	LIFT THE BAR	PILATES	TRX
15:00	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL
17:00	STRETCHING		STRETCHING		
18:00	BOOTY & CORE	SWEAT x LIFT <small>(CYCLING & STRENGTH)</small>	LIFT THE BAR	TRX	PILATES
19:00	INDOOR CYCLING	GLUTE PUMP	PILATES	INDOOR CYCLING	GLUTE PUMP
20:00	TRX	PILATES	INDOOR CYCLING	LIFT THE BAR	FUNCTIONAL
21:15	PILATES	LIFT THE BAR	CROSS TRAINING	PILATES	INDOOR CYCLING

Είναι απαραίτητο να κλείνετε τη θέση σας μέσω του BODYfit App

Για τη συμμετοχή σας σε ομαδικό μάθημα είναι απαραίτητο να έχετε μαζί σας το προσωπικό σας βραχιόλι

Η ακύρωση ομαδικού μαθήματος είναι απαραίτητο να γίνεται μέχρι 30' πριν την έναρξη του μαθήματος

STRENGTH

TRX : Είναι μια μέθοδος προπόνησης με ιμάντες χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος μας. Γυμνάζει όλο το σώμα, ενώ ενδυναμώνει τους κοιλιακούς και ραχιαίους για την σταθεροποίηση του σώματος.

Lift the bar : Ένα μάθημα με μπάρες το οποίο έχει μεγάλη ποικιλία και συνδυασμό ασκήσεων που δουλεύουν όλο το σώμα συνοδευόμενες μουσική.

Glute Pump : Είναι ένα πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης και σύσφιξης. Έχει ως στόχο ειδικά την ανόρθωση, σύσφιξη και τόνωση γλουτών!

Booty & Core: Για όσους και όσες θέλουν λεπτή μέση και καλλίγραμμα πόδια αυτό είναι ένα μάθημα για την αποκλειστική ενδυνάμωση των κοιλιακών και των ποδιών.

Cross training : Υψηλής έντασης αερόβιο και αναερόβιο πρόγραμμα με χρήση εξοπλισμού για μεσαίο και προχωρημένο επίπεδο.

Interval core 30min : Ένα πρόγραμμα που συνδυάζει τη γενικότερη ενδυνάμωση του κορμού κοιλιακών και ραχιαίων σε μια προπόνηση οποία απαρτίζεται από την εναλλαγή προσπαθειών υψηλής έντασης με διαλείμματα ή προσπάθειες χαμηλότερης έντασης.

POWER CARDIO

Indoor cycling: Είναι μια αερόβια προπόνηση στην οποία εξομοιώνονται ανηφόρες και κατηφόρες , ταχύτητα και ένταση , ώστε το σώμα να έχει μια πλήρη προπόνηση. Σε ένα μάθημα 45' καίγονται περίπου 500-700 θερμίδες.

Endurance (cycling X trx): Ένα φοβερό πρόγραμμα ακόμα και για τους πιο απαιτητικούς. Χρησιμοποιώντας τους ιμάντες TRX και τα ποδήλατα **Spinning** συνδυάζουμε προπόνηση **cardio** και ενδυνάμωση.

Functional :Η Λειτουργική Προπόνηση (**Functional Training**) εξασκεί το σώμα με σκοπό να ανταποκρίνεται στις καθημερινές δραστηριότητες. Περιλαμβάνει ασκήσεις δύναμης , εκρηκτικότητας , αντοχής και ευλυγισίας.

Sweat X Lift (cycling X strength): Δυναμικό και αερόβιο μαζί. Ένα μάθημα διαφορετικό, αλλά και δυναμικό. Συνδιάζει την άσκηση με ποδήλατα **spinning** και την ενδυνάμωση όλου του σώματος με εξοπλισμό όπως μπάρες, αλτήρες, λάστιχα κ.α. Συστήνεται σε όσους αναζητούν περισσότερη ένταση στα δυναμικά προγράμματα.



FLOW

Pilates : Μια μέθοδος εκγύμνασης που στοχεύει στην ενεργοποίηση και ενδυνάμωση του κέντρου του σώματος για ευθυγράμμιση, σωστή στάση και ισορροπία.

Yoga : Είναι η σίγουρη μέθοδος για να διορθώσεις τη στάση του σώματος και να αποκτήσεις περισσότερη ευλυγισία. Το ασκησιολόγιο της περιλαμβάνει κίνηση, ευθυγράμμιση, μεθόδους αναπνοής, χαλάρωση και συγκέντρωση.

Stretching: Μάθημα με στόχο τη βελτίωση ευκαμψίας & ευλυγισίας με ασκήσεις που πραγματοποιούνται σε διαφορετικούς ρυθμούς και επίπεδα δυσκολίας.