



ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ 2025-2026

Ισχύει από 15/9/25.

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
10:00 – 10:55	Pilates ΣΟΦΙΑ	Ορθοσωμία ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ Μ.	Tabata ΣΟΦΙΑ	Pilates ΣΟΦΙΑ	Tabata ΣΟΦΙΑ
17:00 – 17:55			Ορθοσωμία ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ Μ.		
18:00 – 18:55	Hips & Abs (πόδια, κοιλιά, γλουτούς) ΜΑΡΙΟΣ	Pilates ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ Α.	 ZUMBA® ΜΙΧΑΛΗΣ	DO IT Body Cross Dynamic Training ΔΗΜΗΤΡΗΣ	
19:00 – 19:55	Pilates ΣΟΦΙΑ	Full Body Power ΔΗΜΗΤΡΗΣ	Challenge 50 ΣΟΦΙΑ	Pilates ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ Α.	 STRONG NATION  CIRCU MOBILITY™ ΜΙΧΑΛΗΣ

strong lives are motivated by **dynamic purposes**

Προγράμματα δυναμικής προπόνησης

Tabata: είναι διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης (HIIT) κατά την οποία πετυχαίνεις γρήγορη καύση λίπους, βελτίωση αντοχής, ενίσχυση μεταβολισμού και αύξηση μυϊκής δύναμης. Θα δείτε άμεσα θεαματικές αλλαγές!

Challenge 50: 50 λεπτά έντονης προπόνησης που δεν είναι ποτέ ίδια! Δούλεψε ολόκληρο το σώμα, αύξησε δύναμη και αντοχή, βελτίωσε την καρδιοαναπνευστική σου ικανότητα και ξεπέρασε τα όριά σου. Κάθε μάθημα προσφέρει μετρήσιμα αποτελέσματα και πραγματική πρόοδο.

HIPS & ABS: δυναμικό πρόγραμμα για γράμμωση και καύση λίπους στα καυτά σημεία (γλουτούς, κοιλιά). Δυνατά πόδια, λειτουργικοί κοιλιακοί, σφιχτή περιφέρεια γλουτών!

Full Body Power: ομαδικό πρόγραμμα γυμναστικής όπου ο ασκούμενος χρησιμοποιεί μπάρα, αλτήρες και το βάρος του σώματός του, με στόχο την απώλεια λίπους, την ενδυνάμωση των μυών και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Η προπόνηση γίνεται με δυναμικό ρυθμό και τα βάρη προσαρμόζονται στο επίπεδο του κάθε συμμετέχοντα.

DO IT (Body Cross Dynamic Training): είναι μια υψηλής έντασης, ποικιλόμορφη μέθοδος άσκησης που συνδυάζει διαφορετικούς τύπους δραστηριοτήτων. Είναι σχεδιασμένο ώστε να γυμνάζει ολόκληρο το σώμα και να διατηρεί αμείωτο το ενδιαφέρον του ασκουμένου, χάρη στην ποικιλία ασκήσεων και τη συχνή εναλλαγή στην ένταση και στη δομή του προγράμματος.

STRONG Nation™: πρόγραμμα υψηλής έντασης που χρησιμοποιεί το σωματικό βάρος και συνδυάζει μυϊκή ενδυνάμωση και πλειομετρικές ασκήσεις. Κάθε κίνηση, από τα καθίσματα μέχρι τα burpees, καθοδηγείται από τον ρυθμό της μουσικής, ενισχύοντας την απόδοση και την αποτελεσματικότητα της προπόνησης. Το μάθημα απευθύνεται σε όλους, προσφέροντας προσαρμογές για αρχάριους ή προχωρημένους. *Σταματήστε να μετράτε τις επαναλήψεις. Ξεκινήστε να προπονήστε με το ρυθμό.*

Ολιστικά προγράμματα εκγύμνασης

pilates: μια υγιής σπονδυλική στήλη είναι το κλειδί για μια καλή φυσική κατάσταση. Χαρίζονται στον άνθρωπο δύναμη, σταθερότητα, ελαστικότητα και νεανικότητα. Ένα πρόγραμμα που συνδέει μυαλό και σώμα. Μέσα από συντονισμένες κινήσεις και σωστή αναπνοή, ενεργοποιούνται οι μύες του κορμού, αποκτάται καλύτερος έλεγχος του σώματος και ενισχύεται η συνολική φυσική κατάσταση. Ιδανικό για όλους, από αρχάριους μέχρι αθλητές.

ορθοσωμία: προπονητική μέθοδος που βελτιώνει τη στάση σώματος, εξασφαλίζει ευθυγράμμιση και αντιμετωπίζει μυοσκελετικές δυσλειτουργίες, όπως προβλήματα στη μέση, πλάτη και αυχένα. Ενισχύει την αναπνοή, μειώνει πονοκεφάλους και προάγει την ορθή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και του ύπνου.

CIRCL Mobility™: ένα πρόγραμμα που εστιάζει στη βελτίωση της λειτουργικής κίνησης μέσω ασκήσεων ευλυγισίας, αναπνοής και κινητικότητας, ενσωματώνοντας ηχητικές θεραπευτικές συχνότητες και ενσυνειδητότητα. Σχεδιασμένο για να «απελευθερώσει, να αποκαταστήσει και να ανανεώσει» το σώμα, βοηθά στη μείωση της δυσκαμψίας, στη βελτίωση του εύρους κίνησης, στην ενίσχυση της ενεργοποίησης των μυών και στην προώθηση καλύτερης στάσης και ισορροπίας.

Πρόγραμμα αερόβιας προπόνησης

ZUMBA®: γίνεται να διασκεδάσεις και παράλληλα να ασκείσαι; Με αυτό το μάθημα, γίνεται! Οι fans της Zumba απολαμβάνουν να καίνε θερμίδες χωρίς καν να το καταλαβαίνουν! Ένας διασκεδαστικός τρόπος να τονωθούν όλες οι μυϊκές ομάδες!