

ENJOY OUR ENERGY ACTIVITIES! ATHENS

Επίλεξε μέσα από τη μεγάλη ποικιλία ομαδικών μαθημάτων, Xpress προγραμμάτων ή Small Group Trainings που δημιουργήθηκαν με μοναδικό στόχο την αύξηση της ενέργειας σου!

STRETCHING Πρόγραμμα ενεργητικών διατάσεων για χαλάρωση και επαναφορά των μυών μετά την άσκηση.

ABS IN THE POOL Πρόγραμμα ενδυνάμωσης κοιλιακών μέσα στο νερό.

SUPER GLUTES Τονίστε τους γλουτούς σας γρήγορα και αποτελεσματικά με 15' προπόνηση την ημέρα.

IN-TRINITY Η νέα σανίδα εκγύμνασης υπό κλίση με την ονομασία In-Trinity είναι σχεδιασμένη ώστε να μεγιστοποιεί τα αποτελέσματα της προπόνησης, προσφέροντας άνεση και ευκολία στη χρήση.

FUNCTIONAL Πρόγραμμα λειτουργικής προπόνησης για ενδυνάμωση και σύσφιξη.

GLUTE CAMP Πρόγραμμα για την ζώνη των γλουτών με ειδικό ασκησιολόγιο που μεγιστοποιεί την λειτουργικότητα και την ανάπτυξη των γλουτών, χρησιμοποιώντας ασκήσεις με το βάρος του σώματος, λάστιχα & ελεύθερα βάρη.

LIFT & ROW Προπόνηση ενδυνάμωσης και βελτίωσης της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας σε σταθμούς με τη χρήση των κωπηλατικών μηχανημάτων και μικροεξοπλισμού, όπως medicine balls, μπάρες, κ.ά.

ART OF SWIMMING Πρόγραμμα εκμάθησης της πρωτοποριακής μέθοδου κολύμβησης art of swimming, βασιζόμενη στη ρυθμική και ισορροπημένη κίνηση χωρίς περιττή ένταση και καταπόνηση στο σώμα.

TABATA Έντονο πρόγραμμα με τη προπονητική μέθοδο tabata (20" άσκηση, 10" ξεκούραση, 8 κύκλοι).

SWIMMING CLUB Προπόνηση κολύμβησης προχωρημένου επιπέδου.

FIT TESTS Tests αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης, δύναμης και ισορροπίας.

FOOT PRINT Η ανάλυση του πέλματος θα σε βοηθήσει να εντοπίσεις τις ελλείψεις στη στάση του σώματός σου και να τη βελτιώσεις, καθώς και να αποφύγεις πιθανούς τραυματισμούς.

BODY MEASUREMENT Μέτρηση για την αξιολόγηση του ποσοστού λίπους στο σώμα σου.

PNOE TRIALS Το PNOE αποτελεί την παγκοσμίως πρώτη φορητή συσκευή εργομέτρησης ικανή να μετρήσει το μεταβολισμό καθώς και την καύση λίπους με ακρίβεια ιατρικού επιπέδου μέσω της αναπνοής. Λάβετε πριν την προπόνησή σας συμβουλές διατροφής και άσκησης ώστε ανάλογα με το στόχο σας να:

- Μεγιστοποιήσετε την καύση λίπους κατά την διάρκεια της προπόνησης
- Μεγιστοποιήσετε την αύξηση μυϊκής μάζας και να αποφύγετε το «κάψιμο» των μυών σας

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ώρα	Μάθημα	Είδος μαθήματος	Αίθουσα
8:30	TRX	SGT**	Xpress Area
9:00	Abs	XPRESS*	Xpress Area
9:00	Indoor Cycling	SGT	Cycling Studio
9:30	TRX	SGT	Xpress Area
10:00	Streching	XPRESS	Xpress Area
10:00	Abs in the Pool	XPRESS	Pool Area
10:30	TRX	SGT	Xpress Area
11:00	Super Glutes	XPRESS	Xpress Area
11:30	In -Trinity	SGT	Functional Area
12:00	Functional	XPRESS	Xpress Area
12:30	In -Trinity	SGT	Functional Area
13:00	Abs	XPRESS	Xpress Area
13:30	Glute Camp	SGT	Functional Area
14:00	Functional	XPRESS	Xpress Area
14:30	Glute Camp	SGT	Functional Area
15:00	Streching	XPRESS	Xpress Area
16:00	Yoga	Holistic	Studio 1
15:30	Lift & Row	SGT	Gym Area
16:00	Abs	XPRESS	Xpress Area
16:00	Swimming Club	SGT	Pool Area
16:30	Swimming Club	SGT	Pool Area
16:30	Lift & Row	SGT	Gym Area
17:00	Functional	XPRESS	Xpress Area
17:00	Abs in the Pool	XPRESS	Pool Area
17:30	Glute Camp	SGT	Functional Area
18:00	Tabata	XPRESS	Xpress Area
18:00	Art of Swimming	SGT	Pool Area
18:30	Art of Swimming	SGT	Pool Area
18:30	Lift & Row	SGT	Gym Area
19:00	Abs	XPRESS	Xpress Area
19:30	Glute Camp	SGT	Gym Area

FIT TESTS (FOOT PRINT/FIT TEST)

Ώρα	Είδος μέτρησης
09:15- 11:00	Foot Print
11:00 - 13:00	Fit test
13:00 - 15:00	Foot Print
15:00 - 17:00	Fit test
17:00 - 19:00	Foot Print
19:00 - 20:00	Fit test

NUTRITION SESSIONS

Ώρα	Είδος μέτρησης
11:00-13:00	Body Measurement
17:00-19:00	Body Measurement

PNOE TRIALS

Ώρα	Είδος μέτρησης
11:00-17:00	Metabolic and Fat Burning Measurement

*XPRESS Classes 15' διάρκεια

** SGT Small Group Trainings 30' διάρκεια