

ENJOY OUR ENERGY ACTIVITIES! GLYFADA

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

CORE & ABS Πρόγραμμα ενδυνάμωσης του «πυρήνα» και των κοιλιακών για σταθερότητα στην κίνηση και καλή στήριξη.

AQUA LEGS Πρόγραμμα μέσα στο νερό για ενδυνάμωση ποδιών.

SURFSET Ένας μοναδικός τρόπος εκγύμνασης που διαφέρει από την στατική γυμναστική, αφού πραγματοποιείται πάνω στη σανίδα του Surf. Νιώσε την αίσθηση του αέρα και φαντάσου τον εαυτό σου να δαμάζει τα κύματα. Η τεχνητή ανισορροπία σε απλές κινήσεις βελτιώνει την ιδιοδεκτικότητα και την εκρηκτικότητα σου, ενώ τα άμεσα αποτελέσματα στο σώμα σου θα σε εντυπωσιάσουν.

ABS & LEGS Πρόγραμμα για τόνωση των κοιλιακών και καλοσχηματισμένα πόδια που κερδίζουν τις εντυπώσεις!

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

ELASTIC BANDS Πρόγραμμα ενδυνάμωσης με λάστιχα για όλο το σώμα.

GYMNASTICS FOR KIDS Απευθύνεται σε αγόρια και κορίτσια ηλικίας 6-12 ετών με στόχο την ανάπτυξη του συντονισμού, των κινητικών δεξιοτήτων, της δύναμης και της ευλυγισίας. Μέσω ασκήσεων της βασικής και ενόργανης γυμναστικής, εξελίσσεται η προσωπικότητα και η αυτοπειθαρχία του παιδιού.

CROSS ROWING Αποτελεί μια στοχευμένη προπόνηση ενδυνάμωσης και βελτίωσης της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας σε σταθμούς με τη χρήση των κωπηλατικών μηχανημάτων και μικροεξοπλισμού, όπως medicine balls, μπάρες, κ.ά. Δίνει έμφαση σε όλο το σώμα με στόχο τη μέγιστη καύση λίπους.

SUPER GLUTES Τονίστε τους γλουτούς σας γρήγορα και αποτελεσματικά μόνο με 15' προπόνηση την ημέρα.
TOWEL XPRESS Αποκτήστε την ελαστικότητα που θέλετε, βελτιώστε την κινητικότητα σας, χαλαρώστε τους σφιγμένους μύες με τη χρήση πετσέτας σε ένα 15λεπτο πρόγραμμα.

AQUA ABS 15λεπτο πρόγραμμα ενδυνάμωσης κοιλιακών μέσα στο νερό.

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

CLASSES

Ώρα	Μάθημα	Είδος μαθήματος	Λίθουσα
8:30	Core & Abs	XPRESS*	Xpress Area
9:00	Aqua Legs	XPRESS	Pool Area
9:00	Surfset	SGT**	Move Well Area
9:30	Abs & Legs	XPRESS	Xpress Area
10:00	TRX	SGT	Functional Area
10:00	Indoor Cycling	SGT	Cycling Studio
10:00	Art of Swimming	SGT	Pool Area
10:30	Elastic Bands	XPRESS	Xpress Area
11:00	Cross Rowing	SGT	Gym Area
11:30	Super Glutes	XPRESS	Xpress Area
12:00	Cross Rowing	SGT	Gym Area
12:00	Art of Swimming	SGT	Pool Area
12:30	Towel Xpress	XPRESS	Xpress Area
13:00	Gymnastics for kids	SGT	Move Well Area
13:30	Core & Abs	XPRESS	Xpress Area
14:00	TRX	SGT	Functional Area
14:30	Abs & Legs	XPRESS	Xpress Area
15:00	TRX	SGT	Functional Area
15:00	Art of Swimming	SGT	Pool Area
15:30	Core & Abs	XPRESS	Xpress Area
16:00	Surfset	SGT	Move Well Area
16:30	Abs & Legs	XPRESS	Xpress Area
17:00	Aqua Abs	XPRESS	Pool Area
17:00	Gymnastics for kids	SGT	Body & Mind Area
17:30	Elastic Bands	XPRESS	Xpress Area
18:00	Surfset	SGT	Body & Mind Area
18:30	Super Glutes	XPRESS	Xpress Area
19:00	Aqua Legs	XPRESS	Pool Area
19:00	TRX	SGT	Functional Area
19:30	Towel Xpress	XPRESS	Xpress Area
20:00	Aqua Abs	XPRESS	Pool Area
20:00	Cross Rowing	SGT	Gym Area
20:30	Core & Abs	XPRESS	Xpress 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
08:30-14:30	Body Measurement
15:30-21:30	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