

ENJOY OUR ENERGY ACTIVITIES! MAROUSSI

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

WARMING UP Πρόγραμμα ενεργοποίησης των μυών ολόκληρου του σώματος και προετοιμασία πριν την προπόνηση.

TRX & BOSU Ο απόλυτος συνδυασμός λειτουργικής προπόνησης με το συνδυασμό του TRX (ιμάντες αιώρησης) και της μπάλας ισορροπίας.

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

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

ABS & LEGS 15λεπτο πρόγραμμα για τόνωση των κοιλιακών και καλοσχηματισμένα πόδια που κερδίζουν τις εντυπώσεις!

TRX & KETTLEBELLS Ένα δυναμικό πρόγραμμα για ενδυνάμωση ποδιών κορμού και άνω άκρων σε σταθμούς με TRX και Kettlebells.

TOWEL XPRESS Αποκτήστε την ελαστικότητα που θέλετε, βελτιώστε την κινητικότητα σας, χαλαρώστε τους σφιγμένους μύες με τη χρήση πετσέτας σε ένα 15λεπτο πρόγραμμα.

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.

ELASTIC BANDS Πρόγραμμα ενδυνάμωσης με λάστιχα για όλο το σώμα.

MEDICINE BALLS Πρόγραμμα ενδυνάμωσης για όλο το σώμα με τη χρήση των Kettlebells.

FLOATFIT Η νέα, πρωτοποριακή και ολοκληρωμένη μέθοδος προπόνησης υψηλής έντασης (HIIT) 30', με βασικές δυναμικές ασκήσεις (burpees, lunges, squats, aquaclimbers, v-sits) για όλο το σώμα που εκτελούνται σε μια σανίδα πάνω στο νερό.

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

FUNCTIONAL Πρόγραμμα λειτουργικής προπόνησης για ενδυνάμωση και σύσφιξη.

FOAM ROLLER Πρόγραμμα μυϊκής χαλάρωσης με τη χρήση foam roller.

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

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	Αίθουσα
8:30	TRX	SGT	Xpress Area
9:00	Warming Up	XPRESS*	Xpress Area
9:30	Yoga	HOLISTIC	Studio 1
9:30	TRX & Bosu	SGT**	Cardio Area
10:00	Core & Abs	XPRESS	Xpress Area
10:00	Art of Swimming	SGT	Pool Area
10:30	TRX	SGT	Xpress Area
11:00	Abs & Legs	XPRESS	Xpress Area
11:30	TRX & Kettlebells	SGT	Cardio Area
12:00	Towel Xpress	XPRESS	Xpress Area
12:30	Lift & Row	SGT	Cardio Area
13:00	Core & Abs	XPRESS	Xpress Area
13:30	TRX Spin	SGT	Studio 2
14:00	Elastic Bands	XPRESS	Xpress Area
14:00	Art of Swimming	SGT	Pool Area
14:30	TRX	SGT	Xpress Area
15:00	Medicine Ball	XPRESS	Xpress Area
15:30	FloatFit	SGT	Pool Area
16:00	Super Glutes	XPRESS	Xpress Area
16:30	TRX	SGT	Xpress Area
17:00	Abs & Legs	XPRESS	Xpress Area
17:30	Lift & Row	SGT	Cardio Area
18:00	Functional	XPRESS	Xpress Area
18:30	Floatfit	SGT	Pool Area
19:00	Foam Roller	XPRESS	Xpress Area
19:30	TRX	SGT	Xpress Area
20:00	Core & Abs	XPRESS	Xpress Area
20:30	TRX	SGT	Xpress Area
21:00	Stretching	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
10:00-14:00	Body Measurement
16:00-20:00	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