



# TRY OUT GROUP TRAINING

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
09:00	PILATES	TRX	PILATES	BOOTY & CORE	INDOOR CYCLING
10.00	INDOOR CYCLING	PILATES	FUNCTIONAL	PILATES	STRETCHING RECOVERY
17.00	PILATES	TRX	LIFT THE BAR	INDOOR CYCLING	BOOTY & CORE
18.00	TRX	FUNCTIONAL	BOOTY & CORE	TRX	PILATES
19.00	LIFT THE BAR	PILATES	ENDURANCE	FUNCTIONAL	INDOOR CYCLING
20.00	PILATES	INDOOR CYCLING	PILATES	ENDURANCE CYCLING X TRX	STRETCHING RECOVERY
21.00	INDOOR CYCLING	LIFT THE BAR	CROSS TRAINING	PILATES	

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 μέσω της εφαρμογής το QR

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

Η χρήση της πετσέτας κατά τη διάρκεια της προπόνησης είναι απαραίτητη για λόγους υγιεινής

**BOOK NOW**

## 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.

**TRX HIIT 30'** : Αναβάθμισε τη φυσική σου κατάσταση με το TRX HIIT 30'! Συνδυάζοντας TRX και δυναμικές ασκήσεις HIIT, αυτό το 30λεπτο μάθημα προσφέρει εντατική καύση λίπους, μυϊκή ενδυνάμωση και βελτίωση της καρδιαγγειακής αντοχής. Χρησιμοποιώντας εξοπλισμό όπως αλτήρες, step και λαστίχα, το μάθημα συνδυάζει αερόβιες και αναερόβιες ασκήσεις για εντυπωσιακά αποτελέσματα σε σύντομο χρόνο.

## 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, λαστίχα κ.α. Συστήνεται σε όσους αναζητούν περισσότερη ένταση στα δυναμικά προγράμματα.

**Cardio X HIIT**: Οι προπονήσεις HIIT (High-Intensity Interval Training) περιλαμβάνουν εναλλαγές μεταξύ υψηλής έντασης και περιόδων ξεκούρασης, προσφέροντας έναν δυναμικό και αποτελεσματικό τρόπο να βελτιώσεις την καρδιοαναπνευστική σου αντοχή και τη μυϊκή δύναμη. Αυτή η μέθοδος προπόνησης ενισχύει την καύση λίπους και την ανάπτυξη μυών, καθιστώντας την ιδανική για όσους επιθυμούν γρήγορα και εντυπωσιακά αποτελέσματα, προσφέροντας παράλληλα και διασκέδαση.

## 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.

