



GROUP TRAINING

ΘΕΡΜΗ
THERMI

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
09:00	PILATES	PILATES	TRX	PILATES	BOOTY & CORE
10:00	BOOTY & CORE	INDOOR CYCLING	PILATES	INDOOR CYCLING	STRETCHING (RECOVERY)
11:00	FUNCTIONAL	LIFT THE BAR	CROSS TRAINING	CARDIO X HIIT 30'	
16:00	FUNCTIONAL	PILATES	FUNCTIONAL	PILATES	
17:00	PILATES	LIFT THE BAR	INDOOR CYCLING	LIFT THE BAR	SWEAT x LIFT (CYCLING & STRENGTH)
18:00	SWEAT x LIFT (CYCLING & STRENGTH)	INDOOR CYCLING	PILATES	INDOOR CYCLING	TRX
19:00	LIFT THE BAR	BOOTY & CORE	TRX	BOOTY & CORE	PILATES
20:00	PILATES	PILATES	LIFT THE BAR	FUNCTIONAL	INDOOR CYCLING
21:00	INDOOR CYCLING	CROSS TRAINING	INDOOR CYCLING	CROSS TRAINING	FUNCTIONAL

-Είναι απαραίτητο να κλείνετε θέση σε όλα τα μαθήματα μέσω του Online Booking που θα βρείτε στο Mobile App του F-ODYfit -Για τη συμμετοχή σας σε ομαδικό μάθημα είναι απαραίτητο να έχετε μαζί σας το προσωπικό σας βραχιόλι ή 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

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.

Interval core 30min : Ένα πρόγραμμα που συνδυάζει τη γενικότερη ενδυνάμωση του κορμού κοιλιακών και ραχιαίων σε μια προπόνηση οποία απαρτίζεται από την εναλλαγή προσπαθειών υψηλής έντασης με διαλείμματα ή προσπάθειες χαμηλότερης έντασης.

Interval Legs 30min: Προσανατολίζεται στη διαλειμματική προπόνηση για τα πόδια και τους γλουτούς, επικεντρώνοντας σε ασκήσεις που δυναμώνουν τους μυς αυτών των περιοχών. Παράλληλα, η αερόβια δραστηριότητα που περιλαμβάνει βοηθά στη βελτίωση της αντοχής, κάνοντας το πρόγραμμα ιδανικό για τη συνολική ενίσχυση των κάτω άκρων.

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, λάστιχα 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.

BODY
fit