GYMFORM

2552081290

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ - GROUP

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8.30-9.30	KALIMERA		KALIMERA		KALIMERA
18.00-19.00					PILATES
19.00-20.00	PILATES	CROSS	PILATES	CROSS MIX	H.I.I.T
20.00-21.00	TRX		BAR X-TREME		

Πληροφορίες – Επισημάνσεις :

Τα μέλη των γυμναστηρίων προκειμένου να προσέρχονται και να αθλούνται στο γυμναστήριο, θα πρέπει να έχουν πιστοποιητικό πλήρους εμβολιασμού ή πιστοποιητικό νόσησης για τους τελευταίους 3 μήνες. ΜΑΘΗΤΕΣ: ΗΛΙΚΙΕΣ 12 έως 17 ετών : αρνητικό SELF TEST 24 ωρών. Το Πιστοποιητικό εμβολιασμού ή Νόσησης το αποστέλλετε στο mail **manaridisk@gmail.com** ώστε να είναι διαθέσιμο για τους ελέγχους που θα διενεργούνται από τα αρμόδια όργανα.

- S.O.S. Η συμμετοχή στα προγράμματα είναι δυνατή μόνο κατόπιν έγκαιρης ηλεκτρονικής κράτησης - δήλωση συμμετοχής μέσω εφαρμογής. Εάν για κάποιον λόγο απουσιάσετε θα πρέπει να ειδοποιήσετε τουλάχιστον 2 ώρες πριν ώστε να εξυπηρετηθεί κάποιο άλλο μέλος από την λίστα αναμονής.
- Μέγιστο επιτρεπόμενο όριο συμμετοχών: 10 άτομα / group (μέτρα COVID 19 – 1 άτομο ανά 10 τ.μ.)
- Για την πραγματοποίηση του προγράμματος απαιτείται η συμμετοχή τουλάχιστον 4 ατόμων.
- Να μην καθυστερείτε στην προγραμματισμένη ώρα έναρξης του κάθε group.
- Να έχετε μαζί σας πάντα την ατομική σας πετσέτα & ξεχωριστά καθαρά αθλητικά παπούτσια.
- Το γυμναστήριο δύναται να προσθαφαιρέσει προγράμματα και ώρες κατά την διάρκεια της σεζόν ανάλογα με την συμμετοχή των μελών.
- Συμμετοχή ανά group: 3€

KALIMERA : Η καλή μέρα από την γυμναστική φαίνεται! Ξεκίνα την μέρα σου ΙΔΑΝΙΚΑ με το πρωϊνό μας group. Ασκήσεις για όλο το σώμα σε ήπια ένταση, ενδυνάμωση+αερόβιο

TRX : ποικιλία πολυεπίπεδων ασκήσεων με την χρήση ιμάντων, οι οποίες πραγματοποιούνται αποκλειστικά και μόνο με το βάρος του σώματος. Αλλάζοντας την κλίση του σώματος, μεταβάλλεται ταυτόχρονα και ο βαθμός δυσκολίας των ασκήσεων

PILATES Το Pilates είναι μία μέθοδος εκγύμνασης που κρατά το σώμα σε άριστη φυσική κατάσταση, βασιζόμενη σε ένα σύστημα ασκήσεων διάτασης και ενδυνάμωσης με ασκήσεις ισορροπίας. Πιο συγκεκριμένα, το Pilates δυναμώνει και τονώνει τους μυς, βελτιώνει τη στάση του σώματος και αυξάνει την ευλυγισία του, ενώ παράλληλα συντονίζει και ισορροπεί σώμα και μυαλό.

CROSS MIX : Πάρτε μπάρες , πάρτε βάρη, πάρτε step, πάρτε στρώματα και πάμε να εκτονωθούμε δυνατά. Ένταση στο FULL. Επιπλέον αερόβια άσκηση για ακόμη περισσότερες καύσεις!

BAR XTREME : Ο Βασιλιάς των Ομαδικών! Το BAR EXTREME είναι ο γρηγορότερος τρόπος να γραμμώσετε και να χάσετε λίπος. Είναι η άσκηση τόνωσης και συντήρησης με βάρη (κυρίως μπάρες) και είναι για όλους όσους θέλουν να προσθέσουν προπόνηση ενδυνάμωσης στην αερόβια τους εκγύμναση. Θα χρειαστείς μια μπάρα με κιλά και αλτήρες.

STEP AEROBIC : Πρόγραμμα Step για όλους. Γυμνάσου με τη γνωστή πλατφόρμα (step) μέσα από χορογραφίες. Στοχεύει στη βελτίωση του κινητικού συντονισμού, της δύναμης και αντοχής

CROSS Κυκλική προπόνηση. Κάψτε θερμίδες στο full!. Εναλλαγή ασκήσεων σε κύκλο με πολύ μικρά διαλείμματα.

HIIT Η διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης (HIIT) μπορεί να είναι η απάντηση στην επιθυμία σου να χάσεις βάρος με υγιεινό τρόπο και χωρίς στερητικές δίαιτες. Η Υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση (HIIT), *(ονομάζεται επίσης "Υψηλής έντασης διαλειμματικής άσκηση" (Hiie) ή Sprint, διαλειμματική άσκηση (SIT))* είναι μια ενισχυμένη μορφή διαλειμματικής προπόνησης, όπου εναλλάσσονται περίοδοι μικρής έντονης αερόβιας άσκησης με λιγότερο