

• **FIGHT BO**

Ένα μάθημα που θα κάνεις μάχη με νοτιό αντίπαλο.

Εισηγητής: Μιχάλης Καφετζής

• **TOTAL BODY ADVENTURE**

Ένα μάθημα που θα δώσει σχήμα και γραμμές στο σώμα. Πρόκληση και περιπέτεια για όλο σας το σώμα

Εισηγήτρια: Σοφία Παθέκα

• **AFTER SUMMER PARTY**

Μια αερόβια χορογραφία γεμάτη εμπνευστικές κινήσεις για να ξεκινήσει η νέα χρονιά.

Εισηγήτρια: Gigi Varsakis

• **CARDIOGRAPHY**

Ανεβάστε τους καρδιακούς σφυγμούς και πάμε....!!!

Εισηγητής: Παναγιώτης Κατσαούνος

• **AEROBIC MANIA**

Το Μάθημα αυτό το 2013 θα είναι η μανία της χρονιάς!!!

Εισηγητής: Δημήτρης Γούργος

Θεματικό εργαστήριο

“PILATES FLEX BAND”

Παρασκευή 12/10/2012 - Ώρα: 10.00 - 13.00

Αίθουσα: ΘΗΤΑ

Μάθετε την τεχνική με την οποία θα μπορείτε εύκολα να χρησιμοποιήσετε το λάστιχο Flex Band σε ασκήσεις Pilates. Στο θεματικό εργαστήριο αυτό θα παρακολουθήσετε ειδικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης. Δώστε νέα διάσταση στα προγράμματα σας και ανανεώστε το ενδιαφέρον των ασκούμενων σας.

Εισηγήτρια: Γιάννα Κωνσταντίνου

Θεματικό εργαστήριο

“PILATES GYM STICK”

Παρασκευή 12/10/2012 - Ώρα: 13.00 - 16.00

Αίθουσα: ΘΗΤΑ

Το gym stick είναι ένα εργαλείο fitness, που ενεργοποιεί και ενδυναμώνει κάθε μυ του σώματος. Απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες και τα επίπεδα φυσικής κατάστασης. Θέτει σε λειτουργία όλες τις μυϊκές ομάδες, ενδυναμώνει και ενεργοποιεί ακόμα και τις μικρότερες μυϊκές ομάδες που είναι υπεύθυνες για την ισορροπία και την συναρμογή. Με το gym stick μπορούμε να εκτελέσουμε κάθε άσκηση με ασφαλή τρόπο, βασισμένη στις πέντε βασικές αρχές του Pilates.

Εισηγήτρια: Μάντη Πετσάκη

Θεματικό εργαστήριο

“PILATES MAGIC CIRCLE”

Παρασκευή 12/10/2012 - Ώρα: 16.00 - 19.00

Αίθουσα: ΘΗΤΑ

Ανανεώστε τη ρουτίνα του Pilates Mat Program χρησιμοποιώντας το Magic Circle. Το Magic Circle αυξάνει το φορτίο σε κάποιες ασκήσεις, ενώ σε κάποιες άλλες αυξάνει σημαντικά τη σταθεροποίηση. Αν είστε εκπαιδευτής Pilates το Magic Circle θα σας βοηθήσει να δώσετε νέα διάσταση στα προγράμματα σας και να δημιουργήσετε ένα νέο ερέθισμα στους γυμναζόμενους για να τα ακολουθήσουν. Παρουσιαστείτε ανανεωμένοι και εντυπωσιακοί.

Εισηγήτρια: Μαίρη Πισιπινά