

Κυριακή 14/10/2012 - Ώρα: 10.00 - 13.00**Αίθουσα: BALLROOM III**

Η μεταφορά του Personal Training στην αίθουσα των ομαδικών προγραμμάτων αφορά την τεχνική του Body Conditioning. Ο Instructor χρησιμοποιώντας τον ρυθμό της μουσικής δημιουργεί μια ομαδική προπόνηση με ή χωρίς εξοπλισμό. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η αύξηση της αντοχής και των σωματικών ορίων και κυρίως η προσωπική ικανοποίηση και η διασκέδαση είναι μερικά από τα πλεονεκτήματα που απολαμβάνει κάποιος από τα δυναμικά προγράμματα.

Θέματα & Εισηγητές:**• FUNCTIONAL BODY CROSS**

Σε αυτό το μάθημα θα δοκιμάσουμε τα σωματικά μας όρια.

Εισηγητής: Γιώργος Σαμιώτης

• LES MILLS BODY PUMP

Ιδανικό πρόγραμμα για όσους ζητούν μέγιστα αποτελέσματα στο συντομότερο χρόνο.

Εισηγητής: Γεράσιμος Κοηλιός

• TOTAL BODY

Συνολική σωματική άσκηση με ειδικούς προσανατολισμούς.

Εισηγητής: Δημήτρης Γούργος

• LES MILLS CXWORX

Επιστημονικής προσέγγισης δομημένη άσκηση που προσφέρεται για όλα τα επίπεδα.

Εισηγητής: Κώστας Παγγαλίδης

Κυριακή 14/10/2012 - Ώρα: 13.00 - 16.00**Αίθουσα: ΔΕΛΤΑ**

Το MULTI PILATES TRAINING αποτελεί μια νέα, διαφορετική προσέγγιση της Μεθόδου PILATES, η οποία στηρίζεται στις 5 βασικές αρχές του PILATES κι έχει εφαρμογή σε άτομα με διαφορετικό δείκτη ικανοτήτων και διαφορετικό προπονητικό επίπεδο.

Είναι μια μορφή προπόνησης που μπορεί να προσαρμοσθεί στις ανάγκες των αθλητών, αθλούμενων και ατόμων με μυοσκελετικά προβλήματα.

Ο βαθμός δυσκολίας αυξάνει προοδευτικά κατά τη διάρκεια του προγράμματος, το ασκησιολόγιο έχει μεγάλο εύρος εναλλαγής και στοχεύει στην κινητοποίηση όλων των μηχανισμών του σώματος.

Ο νεωτερισμός και η διαφορετικότητα στη νέα αυτή προσέγγιση της Μεθόδου PILATES έγκειται στην εκτέλεση προγραμμάτων με το ίδιο το βάρος του σώματός μας, σε συνδυασμό με τη χρήση μικροοργάνων όπως: μπάλες σε διάφορα μεγέθη και σχήματα, μεταλλικά rings, ιμάντες, λάστιχα, δίσκους ισορροπίας, κοντάρια, μπάρες κ.α.

Οι φανατικοί της μεθόδου PILATES θα χαρακτηρίσουν πρωτοποριακά αυτά τα προγράμματα και θα ανανεωθεί το ενδιαφέρον τους για συμμετοχή στα προγράμματά σας.

Εισηγήτρια: Μάντη Περασάκη