



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
9:30 – 10:30 PILATES		9:30 – 10:30 PILATES	9:30 – 10:30 PILATES		10 :00 – 11:00 MEDICINE BALL
10:30 – 11:00 Kettlebells		10:30 – 11:00 RESISTANCE TR. 11:00 – 11:30 PLANKING	10:30 – 11:30 MEDICINE BALL		11:00 – 11:30 RESISTANCE TR.
11:00 – 11:30 INTERVAL TR.		11:30 – 12:15 TRX			11:30 – 12:00 PLANKING
18:00 – 19:00 BOSU	18:00 – 19:00 PILATES	18:00 – 19:00 Kettlebells	18:00 – 19:00 NFL TRAINING	18:00 – 19:00 CROSS TR.	
19:00 – 19:30 Kettlebells	19:00 – 20:00 CIRCUIT TR.	19:00 – 19:30 TAE - BO	19:00 – 20:00 INTERVAL TR.	19:00 – 19:30 BOSU	
19:30 – 20:00 PLANKING		19:30 – 20:00 TABATA	19:15 – 20:00 TRX	19:30 – 20:00 RESISTANCE TR.	
20:00 – 21:00 PILATES	20:00 – 21:00 MEDICINE BALL	20:15 – 21:45 YOGA	20:00 – 21:00 ZUMBA	20:00 – 21:30 YOGA	
	20:15 – 21:00 TRX		21:00 – 22:00 PILATES		
21:00 – 22:30 ASTHTANGA VINYASA YOGA	21:00 – 21:30 TABATA				
	21:30 – 22:00 PLANKING				

The Garage Workout, Κρασιάς 3, Γέρακας, 210-6017996

ZUMBA DANCE: πρόγραμμα που συνδυάζει στοιχεία Salsa, Mambo και άλλων Latin χορών στο πλαίσιο μιας χορογραφίας aerobic με σκοπό να σας προσφέρει μια έντονη, αερόβια και άκρως διασκεδαστική γυμναστική.

PILATES: σύστημα ασκήσεων διάτασης και ενδυνάμωσης. Τονώνει και δυναμώνει τους μύες, βελτιώνει τη στάση του σώματος, χαρίζει ευλυγισία και ισορροπία.

YOGA: πρόγραμμα που αυξάνει τον τόνο των μυών, την ελαστικότητα, τη δύναμη και την αντοχή. Ρυθμίζει το στρες και την ένταση και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.

ASHTANGA-VINYASA YOGA: (τμήμα για πιο προχωρημένους) - Δυναμικές μορφές yoga που προσφέρουν έντονη άσκηση, σύσφιξη, ισορροπία και ευλυγισία μέσα από μια φυσική σειρά από στάσεις και αναπνοές.

BOSU: πρόγραμμα δυναμικό, συνδυασμένης προπόνησης (Cross Training) με τη χρήση ενός "Ελαστικού Step" (Bosu) που απορροφά τους κραδασμούς, προκαλεί την ισορροπία του σώματος και στοχεύει στη μεγαλύτερη δυνατή καύση λίπους και τη βελτίωση της μυϊκής συναρμογής.

CIRCUIT TRAINING : αερόβια και αναερόβια προπόνηση που πραγματοποιείται σε «σταθμούς» - ασκήσεις, το σύνολο των οποίων αποτελεί την ολοκλήρωση του κάθε κύκλου προπόνησης. Αυτό σημαίνει ότι έχεις τη δυνατότητα να εκτελείς διαφορετικές ασκήσεις διαδοχικά, περνώντας από τη μια στην επόμενη –χωρίς διάλειμμα- μέσα σε καθορισμένο χρόνο ή αριθμό επαναλήψεων.

INTERVAL TRAINING: περιλαμβάνει περιόδους υψηλής έντασης και αναερόβιας άσκησης και περιόδους ανάκαμψης και χαμηλής έντασης στοχεύοντας σε καρδιαγγειακή προπόνηση με μόνο εργαλείο το σώμα σου.

MEDICINE BALL: προπόνηση με τη χρήση Medicine ball (ιατρικής μπάλας) για αποκατάσταση από τραυματισμούς και μυϊκή ενδυνάμωση.

CROSS TRAINING: (διασταυρωμένη προπόνηση) πρόκειται για σύνθετη δραστηριότητα η οποία περιλαμβάνει αερόβιες και αναερόβιες δραστηριότητες συνδυάζοντας πολλά προπονητικά μοτίβα, διαφορετικών αθλημάτων, ακόμα και διατακτικές ασκήσεις.

TRX: προπόνηση με ιμάντες αιώρησης. Χρησιμοποιώντας το βάρος του σώματος σου ως μέσω αντίστασης μπορείς να αυξήσεις τη μυϊκή σου δύναμη και να βελτιώσεις την ισορροπία και την ευελιξία σου.

TABATA: τετράλεπτη «μαγική» γυμναστική που καίει τα λίπη. Ενισχύει την αντοχή σας και ενεργοποιεί το μεταβολισμό σας μέχρι και 36 ώρες μετά την προπόνηση.

NFL TRAINING: προπονήσεις εμπνευσμένες από το Αμερικάνικο Football με χρήση εξοπλισμού και στόχο την αύξηση του μυϊκού τόνου, της εκρηκτικότητας και της μυϊκής αντοχής.

RESISTANCE TRAINING: προπόνηση με λάστιχα επωφελούμενος την αντίσταση, σε όλο το εύρος της κίνησης (οριζόντιο ή κάθετο) και την προοδευτική της αύξηση χωρίς την καταπόνηση των αρθρώσεων.

PLANKING: ισοροπιστικές και ισομετρικές ασκήσεις με το σώμα σας. Στοχεύει στη βελτίωση ευελιξίας και τη μυϊκή ενδυνάμωση, δίνοντας έμφαση στους μύς του κορμού.

KETTLEBELLS: Η προπόνηση με τα Kettlebells ενεργοποιεί το σύνολο των μυϊκών ομάδων ταυτόχρονα, πετυχαίνοντας αεροβίωση, βελτίωση της μυϊκής δύναμης, ευελιξία και αντοχή. Ο σχεδιασμός τους προκαλεί σε κάθε επανάληψη περισσότερη ανισορροπία και αστάθεια ενεργοποιώντας περισσότερες μυϊκές ίνες με αποτέλεσμα μεγάλη κατανάλωση θερμίδων και παραμονή της μεταβολικής λειτουργίας σε υψηλά επίπεδα ακόμα και μετά το πέρας των ασκήσεων.

THE LADDER: Προπόνηση ταχύτητας και ευκινησίας για αύξηση του μεταβολισμού, καύση λίπους και βελτίωση της νευρομυϊκής λειτουργίας του σώματος.