

- **TAE-BO** Είναι μια μοναδική αερόβια προπόνηση που συνδυάζει το ται κβο ντο με το μποξ
Παράλληλα με χορευτικές κινήσεις, με στόχο φανταστικούς αντίπαλους.
- **DANCE AEROBIC** Χορευτικό αερόβιο πρόγραμμα πλήρως χορογραφημένο.
Θυμηθείτε τα βήματα ,διασκεδάστε με μουσική όλων των δεκαετιών και όλων των ειδών.
- **BODY PUMP** Λειτουργική προπόνηση για την ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος ,βελτιώνοντας την ισορροπία, την ταχύτητα και τους σταθεροποιητές μας
Χρήση διάφορων προπονητικών εξοπλισμών όπως step, kettle bells, medicine balls,μπάρες κτλ.
- **YOGA** Ένα σύστημα εξάσκησης που ενθαρρύνει την ένωση του σώματος με την αναπνοή και της αναπνοής με το νου. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα
- **PILATES** Απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτου φυσικής κατάστασης .Εξαιρετικά ευεργετικό σε άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα

αλλά και σε αθλητές και χορευτές που θέλουν να βελτιώσουν τη δύναμη και την ευλυγισία τους.

- **ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ** Λάστιχα, βαράκια, πάγκους, μπάλες, σουηδική, medicine.
- **HIPS & ABS** Ασκήσεις γλουτών ,κοιλιακών με χρήση αντιστάσεων (λάστιχα και αλτήρες)
- **TOTAL BODY** Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης για όλο το σώμα
- **FAT BURNING** Ασκησιόλογιο με πολλαπλές επαναλήψεις με σκοπό την γρηγορότερη ενεργοποίηση του μεταβολισμού.
- **CIRCULAR TRAINING** Κυκλική προπόνηση για έντονη καύση λίπους, συνδυαστικά με αντιστάσεις
- **FIT BALL TRAINING** Προγραμμα ασκήσεων με μπάλα σχεδιασμένο για ανάπτυξη δύναμης, με έμφαση στις αρχές σταθερότητας και ισορροπίας του σώματος.
- **FUNCTIONAL TRAINING** Ασκήσεις που βελτιώνουν το καρδιοαναπνευστικό με διαλλείματα.

ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΣΚΗΣΗΣ
ΔΗΜΟΥ Π.ΦΑΛΗΡΟΥ
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΜΑΡΙΝΑ ΦΛΟΙΣΒΟΥ 1 Π.ΦΑΛΗΡΟ ΤΚ 17561
ΤΗΛ: 210 9848730 , 210 9827022
Email : tmima.diatrofikisagogis@yahoo.gr

