

ΕΠΕΞΗΓΗΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Lifebars: Δυναμικό πρόγραμμα με μπάρες
Dynamic program with bars



Specialife: Πόδια κοιλιά
Legs & abs

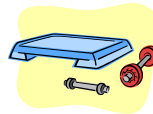


Totallife: Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης για όλο το σώμα
Muscular development program for the whole body

Interval: Συνδυασμός αερόβιας και δυναμικής προπόνησης
Combination of aerobic & dynamic exercises



Steplife: Αερόβιο πρόγραμμα με step
Step aerobics



Pilates: Κινήσεις ευλυγισίας & αυτοσυγκέντρωσης
Flexibility & concentration routine



Yoga: Μάθημα ενδυνάμωσης & αυτοσυγκέντρωσης



Crosstraining: Κυκλική προπόνηση σε σταθμούς για όλο το σώμα
Circular total body workout

TotalCardiolife: Αερόβιο πρόγραμμα με εμβόλιμες δυναμικές ασκήσεις
Aerobics programme with dynamic exercises



Superlife: Αερόβιο πρόγραμμα για προχωρημένους
Advanced aerobics routine



Lifekick: Συνδυασμός πολεμικών τεχνών και αερόβιας άσκησης
TAE BO



LifeAbs: Κοιλιακοί
Abdominal exercises



ZUMBA: Συνδυασμός όλων των ειδών χορού σε αερόβιο πρόγραμμα
Dance



LIFECYCLE: Αερόβιο μάθημα με ποδήλατο
45' aerobic workout



Lifepower: Διαλειμματική προπόνηση. Συνδυασμός αερόβιας & δυναμικής άσκησης
Interval training. Combination of aerobic & dynamic workout



Cross fit: Κυκλική προπόνηση σε σταθμούς με βάση το χρόνο ή τις επαναλήψεις. Boot camp training

TRX: Δυναμικό πρόγραμμα με ιμάντες αιώρησης

TBC: Συνδυασμός ασκήσεων ολιστικής και λειτουργικής προπόνησης