

ΔΥΟ ΝΕΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΓΚΑΙΝΙΑΖΟΝΤΑΙ

ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΝΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Το **Fight Club** είναι ένας συνδυασμός πολεμικών τεχνών και καρδιοαναπνευστικής άσκησης, για να ασκηθείτε με ένταση! Το ενεργητικό αυτό πρόγραμμα είναι εμπνευσμένο από διάφορες πολεμικές τέχνες και ενσωματώνει στοιχεία από το Karate, το Boxing, το Tae Kwon Do, το TaiChi, το MuayThai, χωρίς ωστόσο καμιά απολύτως επαφή. Απευθύνεται τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες και δεν χρειάζεται ιδιαίτερες δεξιότητες ή εμπειρία από πολεμικές τέχνες.

Στόχος του προγράμματος είναι : εκτόνωση, απώλεια βάρους, σμιλεμένοι μύες, ευλυγισία, καλύτερη στάση του σώματος, αύξηση της οστικής πυκνότητας, αλλά και, αυτοπεποίθηση.

- Το **Power Dance Club** είναι μια αεροβική γυμναστική που συνδυάζει χορευτικό ασκησιολόγιο και μουσική. Έχει κίνηση, ρυθμό, δυνατή μουσική, ζωντανή διάθεση.

Στόχος του προγράμματος είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και επιτυγχάνεται μέσα από την σταδιακή αύξηση του καρδιακού παλμού. Μια διαδικασία δημιουργική, ευχάριστη που θα αδειάσει το μυαλό μας από την ένταση της ημέρας. Δεν προϋποθέτει ιδιαίτερη εμπειρία από τους συμμετέχοντες στο μάθημα, ούτε υψηλό επίπεδο φυσικής κατάστασης.