

# LES MILLS



Τέλος στους ποδηλατοδρόμους! Κάντε μια στεγνή και ασφαλή βόλτα με τη συνοδεία μουσικής και την καθοδήγηση των γυμναστών μας. Μια ώρα απόλυτης καύσης λίπους!



Η απόλυτη εκτόνωση με άσκηση, όπου απελευθερώνεστε εντελώς. Το τρομερά ενεργητικό αυτό πρόγραμμα είναι εμπνευσμένο από και συνδυάζει όλες τις πολεμικές τέχνες όπως καράτε, μποξ, ταεκβοντό και τάι-τσι.



Πρόγραμμα εμπνευσμένο από τα σπορ για βελτίωση αντοχής και δύναμης. Συνδυάζει αθλητικές αερόβιες κινήσεις με ασκήσεις δύναμης και σταθεροποίησης.



Το καλύτερο dance πρόγραμμα στον κόσμο. Μια εθιστική συνένωση των τελευταίων στυλ χορού και hot ήχων που δίδει έμφαση στη διασκέδαση αλλά και στο να ιδρώσετε!



Πρόγραμμα ασκήσεων με μπάρα που αποσκοπεί στη βελτίωση της μυϊκής αντοχής, τη σύσφιξη και την τόνωση ολόκληρου του σώματος. Επιφέρει την ταχύτερη καύση λίπους.



Άσκηση που συνδυάζει γιόγκα, ται-τσι και πιλάτες για αύξηση της ελαστικότητας και της δύναμης, ενώ φέρνει μυαλό και σώμα σε κατάσταση αρμονίας και ισορροπίας.



Πρόγραμμα απλό και ευχάριστο πάνω σε step υπό τον ήχο της καλύτερης μουσικής. Βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική αντοχή, ενδυναμώνει το σώμα και βάζει το σύστημα καύσης λίπους σε υψηλές ταχύτητες.



Τάξη για εισαγωγή στην ομαδική άσκηση και όχι μόνο. Συνδυάζει ασκήσεις συντονισμού ευλυγισίας και αερόβιας δραστηριότητας με την χρήση μικρών μπαλών και λάστιχων. Χρησιμοποιείστε την δική σας ένταση στον δικό σας ρυθμό.