



# Fitness WEEKEND

κάθε Σαββατοκύριακο στο Camping Αρμενιστής

By Dr. Elpida Tsintsifa - North Academy of Fitness

ΣΑΒΒΑΤΟ ☺ 09.00

## Crosstraining



Ένα δυναμικό interval πρόγραμμα προσαρμοσμένο σε όλες τις ηλικίες και τα επίπεδα! Γυμναστείτε με κέφι σε αυτό το πρόγραμμα διαλειμματικής άσκησης που συνδυάζει την ενδυνάμωση με την αερόβια άσκηση πολύ ευχάριστα! Body weight training, Kettlebells, TRX, BOSU, Ropes και πολλά άλλα!

ΣΑΒΒΑΤΟ ☺ 19.00

## Yoga



Χαιρετισμός στον ήλιο μαζί με το ηλιοβασίλεμα. Απολαύστε τη μαγεία της Yoga, αυτό τον ιδιαίτερο τρόπο που γυμνάζει και σώμα και ψυχή. Ένα πρόγραμμα Hatha Yoga με σεβασμό προς το σώμα και ατομική προσέγγιση για να μπορεί κανείς να αξιοποιήσει τις δυνατότητές του είτε είναι αρχάριος είτε έμπειρος στο αντικείμενο

ΚΥΡΙΑΚΗ ☺ 09.00

## Pilates



Η μέθοδος του Pilates είναι ο ιδανικός τρόπος να δώσετε στο σώμα σας κίνηση και ευεξία με σεβασμό προς ιδιαιτερότητες, πιθανούς τραυματισμούς ή θέματα υγείας. Θεωρείται the intellectual exercise που γυμνάζει το σώμα από μέσα προς τα έξω με έμφαση στον κορμό, τους εσωτερικούς και σταθεροποιητές μυς και μας βοηθά να μεγιστοποιήσουμε τις δυνατότητές μας!

ΚΥΡΙΑΚΗ ☺ 10.30

## Aqua Fitness



Απολαύστε τα γαλάζια νερά του Armenistis με το πιο δροσερό και χαρούμενο πρόγραμμα αντοχής και δύναμης! Άσκηση για όλους, όλες τις ηλικίες με το στοιχείο του νερού να δίνει και τρισδιάστατη αντίσταση για αυτούς που θέλουν ένταση και παράλληλα προστασία στις αρθρώσεις για πρόληψη τραυματισμών!



Sports Animation Armenistis Camping

## Dr. Elpida Tsintsifa

Έχει εκπαιδευτεί από το 1992 πάνω από 5000 άτομα σε πολλά αντικείμενα του Fitness. Διδακτορικό από το Α.Π.Θ. στην Ιατρική Άθλησης. Master of Science με υποτροφία από το University of Oregon, U.S.A. στο Fitness. Επιστημονικός συνεργάτης στο T.E.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης στην ειδικότητα Αερόβια και Βάρη. Διδάσκει Pilates από το 2000. Pilates Master Trainer Mat & Reformer, εξουσιοδοτημένη για πιστοποίηση σπουδών, Faculty Member της Balance Body University. Πτυχία από: American College of Sports Medicine σαν Health and Fitness Instructor και Exercise Test Technologist, AAFAA, Step Reebok, Resistance University, Culture Shock Hip Hop, Schwinn Cycling, Pump Trainer. Διδάσκει Aerobic & Fitness από το 1986 και εκπαιδεύει στο Fitness πάνω από 26 χρόνια. Ιδιοκτήτρια της North Academy of Fitness και του Fitness Lifestyle Club.

Exercise - Escape - Have Fun

23/6 - 7/9