

PILATES CLASS WITH FOA

<u>ΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ</u>	<u>ΘΕΣΗ ROLLER</u>
ΟΡΘΙΑ	ΠΛΑΙ
	ΧΕΡΙΑ
	ΜΠΡΟΣΤΑ ΔΙΑΓΩΝΙΑ
ΤΕΤΡΑΠΟΔΙΚΗ	ΓΟΝΑΤΑ ΣΤΟ ROLLER
ΠΡΗΝΗ	ΠΑΤΩΜΑ
	ΧΕΡΙΑ
	ELBOW ON THE ROLLER
ΕΔΡΑΙΑ	ΚΑΘΟΜΑΙ ΣΤΟ ROLLER
ΥΠΤΙΑ	
ΠΛΑΓΙΑ ΘΕΣΗ	ΧΕΡΙ,ΠΟΔΙ
ΕΔΡΑΙΑ	
	ΠΟΔΙΑ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΟΣΟ ΑΠΟ ΤΟ ΚΛ	
ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ FITNESS .ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΠΑΕΡΑΣΕΤΙ	
ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΟ ROLLER	ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΟ

YOGA ROLLER

<u>ΑΣΚΗΣΗ</u>	<u>ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ</u>
SIDE BEND	8 ΜΕ 10
SPINE TWIST	
CAT STRETCH	
SQUATS	
HAND LIFTS	
LEG LIFTS	
DOG EXERCISE	
SHOULDER ABDUCTION	
TORSION TWIST	
PLANK TRANSITION	
COBRA	
LEG LIFTS WITH CHEST LIFT	
SWIMMING	
STRETCH	
SPINE TWIST	
ROLL DOWN/UP	
HANDS:SCISSORS/OPENIGS	
KNEE/LEG LIFTS	
CHEST LIFTS	
CHEST LIFTS WITH LEG LIFT	
CLASSIC ABS	
CURL UP	
BRIDGE	
SIDE LEG SERIES	
MERMAID	
CAT STRETCH WITH ROTATION	
PLANK	

PIKE	
MOUNTAIN CLIMBER	
MASSAGE	
ΒΑΣΙΚΟ ΡΕΠΕΡΤΟΡΙΟ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ	
Ε ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΘΕΣΕΙΣ.	
Σ.	