

**Personlig träning** med Manolis Sfakianakis mästare I 400 meter och med en stor erfarenhet I rehabiliteringsträning. TRX och bosuboll träning är uppbyggt med repetitioner för att bygga upp musklerna I din kropp. Han utformar även ett cirkelträningsprogram anpassat efter dina behov.



**Kontakta oss** för mer information eller beställning på +30 28310-58687 eller [info@alphatoomega.gr](mailto:info@alphatoomega.gr)

**Massage** direkt ute vid poolen eller inne I villan. Manolis har även stor erfarenhet och erbjuder flera olika typer av massagetekniker. Var massage tar ca 45 min.

- Terapi massage
- Hot stones
- Trigger point
- Shiatsu
- Relaxing massage
- Olive oil massage



**För beställning** kontakta oss på +30 28310-58687 eller [info@alphatoomega.gr](mailto:info@alphatoomega.gr)