



Ωράριο λειτουργίας:

Δευτέρα-Παρασκευή

GYM: 07.00 - 23.00

POOL: 07.30 - 22.30

Σάββατο

GYM: 09.00 - 21.00

POOL: 10.00 - 18.00

Κυριακή

GYM: Κλειστά

POOL: Κλειστά

Τους μήνες Ιούλιο & Αύγουστο, το ωράριο λειτουργίας υφίσταται αλλαγές

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2022

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ **50'**

TERRA HALL



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
10.00	TOTAL BODY Γιάννης Πιπεράκης	YOGA Μιχάλης Μαρτίνος	TOTAL BODY Άγγελος Σοφρώνης		TOTAL BODY Γιάννης Πιπεράκης	PILATES Γιάννης Πιπεράκης
11.00	PILATES Γιάννης Πιπεράκης		CARDIO Άγγελος Σοφρώνης	PILATES Έλενα Αναστασιάδου	YOGA Μιχάλης Μαρτίνος	TOTAL BODY Γιάννης Πιπεράκης
16.00	PILATES Μάριος Ντερντές		STRETCH Γιάννης Πιπεράκης			
17.00	CORE Γιάννης Μπενέκης	YOGA Τζέλλα Χριστοπούλου	DANS Γιάννης Μπενέκης	YOGA Τζέλλα Χριστοπούλου	BODY CONDITIONING Παντελής Εμμανουηλίδης	
18.00	CARDIO Γιάννης Μπενέκης	PILATES Παναγιώτης Αλεβίζος	PILATES Μόρφω Παπανικολάου	STEP MAX Άγγελος Σοφρώνης	CORE Λάμπρος Πίπερης	TOTAL BODY Αλέξανδρος Μπαλιός
19.00	PILATES Πέννυ Μπάκα	TOTAL BODY Παναγιώτης Αλεβίζος	TOTAL BODY Μόρφω Παπανικολάου	FAT BURNING Άγγελος Σοφρώνης	DANS SHOW Λάμπρος Πίπερης	
20.00	CROSS TRAINING Άννα Βαζαίου	STEP MAX Λάμπρος Πίπερης	CROSS TRAINING Άννα Βαζαίου	TOTAL BODY Γιάννης Πιπεράκης	YOGA Βιβή Περιμένη	
21.00	YOGA Βιβή Περιμένη	CROSS TRAINING Λάμπρος Πίπερης	YOGA Βιβή Περιμένη	PILATES Γιάννης Πιπεράκης		

PERFORMANCE *Timetable*



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
17.00					FUNCTIONAL INTRO Μάγκυ Λαίνοπούλου
18.00	FUNCTIONAL INTRO Μάγκυ Λαίνοπούλου	FUNCTIONAL DOUBLE Ηλιάνα Τσουκνίδα	TRX - LIMIT ZONE Μάγκυ Λαίνοπούλου	FUNCTIONAL DOUBLE Ηλιάνα Τσουκνίδα	FUNCTIONAL DOUBLE Μάγκυ Λαίνοπούλου
19.00	TRX - LIMIT ZONE Μάγκυ Λαίνοπούλου	FUNCTIONAL INTRO Μάγκυ Λαίνοπούλου	FUNCTIONAL DOUBLE Άννα Βαζαίου		TRX - LIMIT ZONE Μάγκυ Λαίνοπούλου
20.00	FUNCTIONAL DOUBLE Μάγκυ Λαίνοπούλου		FUNCTIONAL INTRO Μάγκυ Λαίνοπούλου		

FUNCTIONAL INTRO (LEVEL 1)

FUNCTIONAL DOUBLE CHALLENGE (LEVEL 2)

Cycling



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
17.00						POWER INTERVAL Αλέξανδρος Μπαλτάς
18.00	POWER FAT BURN Νανά Γκιούλου	POWER FAT BURN Αλέξανδρος Μπαλτάς	POWER METABOLIC BOOST Κώστας Πάνος	POWER FAT BURN Ερωφίλη Βεργιτσάκη	POWER METABOLIC BOOST Άννα Βαζαίου	
19.00	POWER INTERVAL Νανά Γκιούλου	POWER INTERVAL Αλέξανδρος Μπαλτάς	POWER FAT BURN Κώστας Πάνος	POWER METABOLIC BOOST Ερωφίλη Βεργιτσάκη	POWER INTERVAL Άννα Βαζαίου	POWER FAT BURN Αλέξανδρος Μπαλτάς
20.00	POWER METABOLIC BOOST Νανά Γκιούλου	POWER METABOLIC BOOST Χρήστος Αντωνίου	POWER INTERVAL Ερωφίλη Βεργιτσάκη	POWER CYCLING Χρήστος Αντωνίου		
21.00	POWER CYCLING Άννα Βαζαίου	POWER EVOLUTION Χρήστος Αντωνίου	POWER METABOLIC BOOST Ερωφίλη Βεργιτσάκη	POWER FAT BURN Χρήστος Αντωνίου		

To **booking** για τα **Cycling Classes** πραγματοποιείται την ίδια μέρα.

Book Your Place NOW

Studio Pilates Premium - 2ος όροφος - INTRO



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
17.00	INTRO Χαρά Πετράκου	INTRO Ευγενία Δήμα	INTRO Πέννυ Μπάκα	INTRO Χαρά Πετράκου	INTRO Χαρά Πετράκου
18.00	INTRO Χαρά Πετράκου	INTRO Ευγενία Δήμα	INTRO Πέννυ Μπάκα	INTRO Χαρά Πετράκου	INTRO Χαρά Πετράκου
19.00	INTRO Χαρά Πετράκου	INTRO Ευγενία Δήμα	INTRO Νικόλ Σκαφίδα	INTRO Χαρά Πετράκου	INTRO Χαρά Πετράκου
20.00	INTRO Χαρά Πετράκου	INTRO Ευγενία Δήμα	INTRO Νικόλ Σκαφίδα	INTRO Χαρά Πετράκου	INTRO Χαρά Πετράκου
21.00		INTRO Ευγενία Δήμα		INTRO Χαρά Πετράκου	

Studio Pilates Premium - 2ος όροφος - CHALLENGE



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
11.00	INTRO Πέννυ Μπάκα	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου	INTRO Πέννυ Μπάκα	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου	INTRO Πέννυ Μπάκα	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου
12.00	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Θεοδώρα Μουρτζίνου	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Θεοδώρα Μουρτζίνου	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Θεοδώρα Μουρτζίνου
13.00						INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου
17.00	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	INTRO Νικόλ Σκαφίδα	CHALLENGE Νικόλ Σκαφίδα	INTRO Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Βανέσα Σαντικαί	
18.00	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Νικόλ Σκαφίδα	CHALLENGE Νικόλ Σκαφίδα	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Βανέσα Σαντικαί	
19.00	CHALLENGE INSTRUCTOR	CHALLENGE Νικόλ Σκαφίδα	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Βανέσα Σαντικαί	
20.00	CHALLENGE INSTRUCTOR	CHALLENGE Νικόλ Σκαφίδα	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Βανέσα Σαντικαί	
21.00	CHALLENGE INSTRUCTOR	CHALLENGE Νικόλ Σκαφίδα	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Ευγενία Δήμα		

PILATES INTRO (LEVEL 1)

PILATES CHALLENGE (LEVEL 2)



- Τα πακέτα Pilates Equipment & Functional Training πραγματοποιούνται μόνο με ραντεβού.
- Αφορούν Paid μαθήματα σε τρίμηνες και ετήσιες συνδρομές
- Το booking για τρίμηνες συνδρομές ξεκινάει κάθε Κυριακή και ο προγραμματισμός είναι εβδομαδιαίος.
- Σε περίπτωση που το μέλος δεν εμφανιστεί στο ραντεβού ή δεν ακυρώσει: για το Pilates Eq μία (1) μέρα τουλάχιστον πριν και για το Functional Training τρεις (3) ώρες τουλάχιστον πριν, το μάθημα θεωρείται πραγματοποιημένο
- Η κράτηση των θέσεων γίνεται τηλεφωνικά, είτε με φυσική παρουσία στη Reception



Ωράριο λειτουργίας:

Δευτέρα-Παρασκευή

GYM: 07.00 - 23.00

POOL: 07.30 - 22.30

Σάββατο

GYM: 09.00 - 21.00

POOL: 10.00 - 18.00

Κυριακή

GYM: Κλειστά

POOL: Κλειστά

Τους μήνες Ιούλιο & Αύγουστο, το ωράριο λειτουργίας υφίσταται αλλαγές

Pool & Aqua Classes



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
10:00 10:45						KIDS POOL
10:30 11:20	AQUA FITNESS ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ		AQUA FITNESS ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ		AQUA FITNESS ΓΑΛΙΑΤΣΑΤΟΣ ΜΑΝΟΣ	KIDS POOL
11:00 11:45						KIDS POOL
11:30 12:20		AQUA FITNESS ΜΑΧΟΣ ΜΠΑΜΠΗΣ		AQUA FITNESS ΜΑΧΟΣ ΜΠΑΜΠΗΣ		KIDS POOL
12:00 12:50						AQUA POWER ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
13:00 13:45						KIDS POOL
13:30 14:20						KIDS POOL
14:30 15:20					KIDS POOL	KIDS POOL
15:30 16:15		KIDS POOL		KIDS POOL		
16:30 17:15	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	
17:30 18:15	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	
18:30 19:15	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	
19:30 20:20	AQUA POWER ΓΑΛΙΑΤΣΑΤΟΣ ΜΑΝΟΣ		AQUA FITNESS ΓΑΛΙΑΤΣΑΤΟΣ ΜΑΝΟΣ		AQUA POWER ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	
20:30 21:20		AQUA FITNESS ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ		AQUA POWER ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ		

ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ AQUA & ΤΩΝ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ Ο ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΜΑΣ

ΤΙΣ ΚΥΡΙΑΚΕΣ Η ΠΙΣΙΝΑ ΤΟΥ CLUB
ΘΑ ΠΕΡΑΜΕΝΕΙ ΚΛΕΙΣΤΗ