



**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

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ **37**



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

# PERFORMANCE *Timetable*



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

FUNCTIONAL INTRO (LEVEL 1)

FUNCTIONAL DOUBLE CHALLENGE (LEVEL 2)

# Cycling



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
17.00						<b>POWER INTERVAL</b> Αλέξανδρος Μπαλτάς
18.00	<b>POWER FAT BURN</b> Νανά Γκιούλου	<b>POWER FAT BURN</b> Αλέξανδρος Μπαλτάς	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> Κώστας Πάνος	<b>POWER FAT BURN</b> Ερωφίλη Βεργιτσάκη	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> Άννα Βαζαίου	
19.00	<b>POWER INTERVAL</b> Νανά Γκιούλου	<b>POWER INTERVAL</b> Αλέξανδρος Μπαλτάς	<b>POWER FAT BURN</b> Κώστας Πάνος	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> Ερωφίλη Βεργιτσάκη	<b>POWER INTERVAL</b> Άννα Βαζαίου	<b>POWER FAT BURN</b> Αλέξανδρος Μπαλτάς
20.00	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> Νανά Γκιούλου	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> Χρήστος Αντωνίου	<b>POWER INTERVAL</b> Ερωφίλη Βεργιτσάκη	<b>POWER CYCLING</b> Χρήστος Αντωνίου		
21.00	<b>POWER CYCLING</b> Άννα Βαζαίου	<b>POWER EVOLUTION</b> Χρήστος Αντωνίου	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> Ερωφίλη Βεργιτσάκη	<b>POWER FAT BURN</b> 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	<b>INTRO</b> Έφη Αλέστα	<b>INTRO</b> Ναταλία Καραμουσουλή	<b>INTRO</b> Πέννυ Μπάκα	<b>INTRO</b> Ναταλία Καραμουσουλή	<b>INTRO</b> Ναταλία Καραμουσουλή
18.00	<b>INTRO</b> Έφη Αλέστα	<b>INTRO</b> Ναταλία Καραμουσουλή	<b>INTRO</b> Πέννυ Μπάκα	<b>INTRO</b> Ναταλία Καραμουσουλή	<b>INTRO</b> Ναταλία Καραμουσουλή
19.00	<b>INTRO</b> Έφη Αλέστα	<b>INTRO</b> Ναταλία Καραμουσουλή	<b>INTRO</b> Ναταλία Καραμουσουλή	<b>INTRO</b> Ναταλία Καραμουσουλή	<b>INTRO</b> Ναταλία Καραμουσουλή
20.00	<b>INTRO</b> Έφη Αλέστα	<b>INTRO</b> Ναταλία Καραμουσουλή	<b>INTRO</b> Ναταλία Καραμουσουλή	<b>INTRO</b> Ναταλία Καραμουσουλή	<b>INTRO</b> Ναταλία Καραμουσουλή
21.00		<b>INTRO</b> Ναταλία Καραμουσουλή		<b>INTRO</b> Ναταλία Καραμουσουλή	

# Studio Pilates Premium - 2ος όροφος - CHALLENGE



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
11.00	<b>INTRO</b> Πέννυ Μπάκα	<b>INTRO</b> Έφη Αλέστα	<b>INTRO</b> Πέννυ Μπάκα	<b>INTRO</b> Έφη Αλέστα	<b>INTRO</b> Πέννυ Μπάκα	<b>INTRO</b> Έφη Αλέστα
12.00	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα
13.00						<b>INTRO</b> Έφη Αλέστα
17.00	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>INTRO</b> Έφη Αλέστα	<b>CHALLENGE</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>INTRO</b> Έφη Αλέστα	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα	
18.00	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα	<b>CHALLENGE</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>CHALLENGE</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα	
19.00	<b>CHALLENGE</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα	
20.00	<b>CHALLENGE</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα	
21.00	<b>CHALLENGE</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Μάντυ Αποστόλου		

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

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ **21**



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
10:30 11:20	<b>AQUA FITNESS</b> ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ		<b>AQUA FITNESS</b> ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ		<b>AQUA FITNESS</b> ΓΑΛΙΑΤΣΑΤΟΣ ΜΑΝΟΣ	<b>KIDS POOL</b>
11:30 12:20		<b>AQUA FITNESS</b> ΒΕΡΥΚΙΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ		<b>AQUA FITNESS</b> ΒΕΡΥΚΙΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ		<b>KIDS POOL</b>
12:00 12:50						<b>AQUA POWER</b>
13:30 14:20						<b>KIDS POOL</b>
14:30 15:20					<b>KIDS POOL</b>	<b>KIDS POOL</b>
15:30 16:15		<b>KIDS POOL</b>		<b>KIDS POOL</b>		
16:30 17:15	<b>KIDS POOL</b>	<b>KIDS POOL</b>	<b>KIDS POOL</b>	<b>KIDS POOL</b>	<b>KIDS POOL</b>	
17:30 18:15	<b>KIDS POOL</b>	<b>KIDS POOL</b>	<b>KIDS POOL</b>	<b>KIDS POOL</b>	<b>KIDS POOL</b>	
18:30 19:15	<b>KIDS POOL</b>	<b>KIDS POOL</b>	<b>KIDS POOL</b>	<b>KIDS POOL</b>	<b>KIDS POOL</b>	
19:30 20:20	<b>AQUA POWER</b> ΓΑΛΙΑΤΣΑΤΟΣ ΜΑΝΟΣ		<b>AQUA FITNESS</b> ΓΑΛΙΑΤΣΑΤΟΣ ΜΑΝΟΣ		<b>AQUA POWER</b> ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	
20:30 21:20		<b>AQUA FITNESS</b> ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ		<b>AQUA POWER</b> 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**