



Ωράριο λειτουργίας:

Δευτέρα-Παρασκευή

GYM: 08.00 - 23.00

POOL: 09.30 - 21.30

Σάββατο

GYM: 10.00 - 18.00

POOL: Κλειστά

Κυριακή

GYM: Κλειστά

POOL: Κλειστά

Τους μήνες Ιούλιο & Αύγουστο, το ωράριο λειτουργίας υφίσταται αλλαγές

ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΟΥΝ
ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΟ
8/8 ΕΩΣ 21/8

Το ωράριο λειτουργίας του GYM για τον μήνα
Αύγουστο είναι:

ΔΕΥΤ - ΠΑΡΑΣΚ. 8.00-23.00

ΣΑΒΒΑΤΟ: 10.00-18.00 ΚΥΡΙΑΚΗ: ΚΛΕΙΣΤΑ

Το ωράριο λειτουργίας της πισίνας για τον
μήνα Αύγουστο είναι:

ΔΕΥΤ - ΠΑΡΑΣΚ. 9:30-21:30

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ: ΚΛΕΙΣΤΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ 2022 από 25/7 έως 3/9

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ 50'

TERRA HALL ΙΟΥΛΙΟΣ από 25/7 έως 29/7



	Δευτέρα 25/7	Τρίτη 26/7	Τετάρτη 27/7	Πέμπτη 28/7	Παρασκευή 29/7
10.00			TOTAL BODY Άγγελος Σοφρώνης		
11.00	PILATES Γιάννης Πιπεράκης				YOGA Μιχάλης Μαρτίνος
18.00		PILATES Παναγιώτης Αλεβίζος	PILATES Μόρφω Παπανικολάου	STEP MAX Άγγελος Σοφρώνης	TOTAL BODY Μόρφω Παπανικολάου
19.00	PILATES Πέννυ Μπάκα	TOTAL BODY Παναγιώτης Αλεβίζος	TOTAL BODY Μόρφω Παπανικολάου	FAT BURNING Άγγελος Σοφρώνης	YOGA Παρασκευή Περιμένη
20.00	CROSS TRAINING Άννα Βαζαίου	STEP MAX Τίμος Μπέκος	YOGA Παρασκευή Περιμένη	TOTAL BODY Γιάννης Πιπεράκης	
21.00	YOGA Παρασκευή Περιμένη				

TERRA HALL ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ από 1/8 έως 5/8



	Δευτέρα 1/8	Τρίτη 2/8	Τετάρτη 3/8	Πέμπτη 4/8	Παρασκευή 5/8
10.00			TOTAL BODY Γιάννης Πιπεράκης		
11.00	PILATES Γιάννης Πιπεράκης				YOGA Μιχάλης Μαρτίνος
18.00			PILATES Μάγκυ Λαινοπούλου		TOTAL BODY Μάγκυ Λαινοπούλου
19.00	PILATES Πέννυ Μπάκα	STEP MAX Τίμος Μπέκος	TOTAL BODY Μάγκυ Λαινοπούλου	TOTAL BODY Γιάννης Πιπεράκης	YOGA Παρασκευή Περιμένη
20.00	CROSS TRAINING Άννα Βαζαίου	CROSS TRAINING Τίμος Μπέκος	YOGA Παρασκευή Περιμένη	PILATES Γιάννης Πιπεράκης	
21.00	YOGA Παρασκευή Περιμένη				

TERRA HALL ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ από 22/8 έως 26/8



	Δευτέρα 22/8	Τρίτη 23/8	Τετάρτη 24/8	Πέμπτη 25/8	Παρασκευή 26/8
10.00			TOTAL BODY Άννα Βαζαίου		
11.00	PILATES Γιάννης Πιπερακός				YOGA Άννα Βαζαίου
18.00		CORE Γιάννης Πιπερακός	PILATES Μόρφω Παπανικολάου	CORE Μόρφω Παπανικολάου	
19.00	PILATES Πέννη Μπάκα	TOTAL BODY Γιάννης Πιπερακός	TOTAL BODY Μόρφω Παπανικολάου	PILATES Μόρφω Παπανικολάου	TOTAL BODY Μάγκυ Λαινοπούλου
20.00	CROSS TRAINING Μάγκυ Λαινοπούλου		YOGA Άννα Βαζαίου		YOGA Άννα Βαζαίου

TERRA HALL ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ από 29/8 έως 3/9



	Δευτέρα 29/8	Τρίτη 30/8	Τετάρτη 31/8	Πέμπτη 1/9	Παρασκευή 2/9	Σάββατο 3/9
10.00			TOTAL BODY Άγγελος Σοφρώνης		TOTAL BODY Γιάννης Πιπερακός	PILATES Γιάννης Πιπερακός
11.00	PILATES Άννα Βαζαίου			PILATES Έλενα Αναστασιάδου	YOGA Μιχάλης Μαρτίνος	TOTAL BODY Γιάννης Πιπερακός
17.00	CORE Άγγελος Σοφρώνης	YOGA Τζέλλα Χριστοπούλου		YOGA Τζέλλα Χριστοπούλου	BODY CONDITIONING Παντελής Εμμανουηλίδης	
18.00	CARDIO Άγγελος Σοφρώνης	PILATES Παναγιώτης Αλεβίζος	PILATES Μόρφω Παπανικολάου	STEP MAX Άγγελος Σοφρώνης	CORE Γεωργία Καραμπουτάκη	
19.00	PILATES Πέννη Μπάκα	TOTAL BODY Παναγιώτης Αλεβίζος	TOTAL BODY Μόρφω Παπανικολάου	FAT BURNING Άγγελος Σοφρώνης	DANS SHOW Γεωργία Καραμπουτάκη	
20.00	CROSS TRAINING Άννα Βαζαίου	STEP MAX Τίμος Μπέκος	YOGA Άννα Βαζαίου	TOTAL BODY Γιάννης Πιπερακός	YOGA Παρασκευή Περιμένη	
21.00	YOGA Άννα Βαζαίου	CROSS TRAINING Τίμος Μπέκος		PILATES Γιάννης Πιπερακός		

Cycling ΙΟΥΛΙΟΣ από 25/7 έως 29/7



	Δευτέρα 25/7	Τρίτη 26/7	Τετάρτη 27/7	Πέμπτη 28/7	Παρασκευή 29/7
18.00			POWER METABOLIC BOOST ANNA BAZAIOY	POWER FAT BURN Ερωφίλη Βεργιτσάκη	POWER METABOLIC BOOST Άννα Βαζαίου
19.00	POWER FAT BURN Νανά Γκιούλου	POWER METABOLIC BOOST Χρήστος Αντωνίου	POWER FAT BURN ANNA BAZAIOY	POWER METABOLIC BOOST Ερωφίλη Βεργιτσάκη	POWER INTERVAL Άννα Βαζαίου
20.00	POWER INTERVAL Νανά Γκιούλου	POWER EVOLUTION Χρήστος Αντωνίου			

Cycling ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ από 1/8 έως 5/8



	Δευτέρα 1/8	Τρίτη 2/8	Τετάρτη 3/8	Πέμπτη 4/8	Παρασκευή 5/8
18.00			POWER METABOLIC BOOST ANNA BAZAIOY	POWER FAT BURN Ερωφίλη Βεργιτσάκη	POWER METABOLIC BOOST Άννα Βαζαίου
19.00	POWER FAT BURN Νανά Γκιούλου	POWER METABOLIC BOOST Παναγιώτης Αλεβίζος	POWER FAT BURN ANNA BAZAIOY	POWER METABOLIC BOOST Ερωφίλη Βεργιτσάκη	POWER INTERVAL Άννα Βαζαίου
20.00	POWER INTERVAL Νανά Γκιούλου	POWER EVOLUTION Παναγιώτης Αλεβίζος			

Cycling ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ από 22/8 έως 26/8



	Δευτέρα 22/8	Τρίτη 23/8	Τετάρτη 24/8	Πέμπτη 25/8	Παρασκευή 26/8
18.00			POWER METABOLIC BOOST Κώστας Πάνος	POWER FAT BURN Ερωφίλη Βεργιτσάκη	POWER METABOLIC BOOST Άννα Βαζαίου
19.00	POWER FAT BURN Νανά Γκιούλου	POWER METABOLIC BOOST Χρήστος Αντωνίου	POWER FAT BURN Κώστας Πάνος	POWER METABOLIC BOOST Ερωφίλη Βεργιτσάκη	POWER INTERVAL Άννα Βαζαίου
20.00	POWER INTERVAL Νανά Γκιούλου	POWER EVOLUTION Χρήστος Αντωνίου			

Cycling ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ από 29/8 έως 2/9



	Δευτέρα 29/8	Τρίτη 30/8	Τετάρτη 31/8	Πέμπτη 1/9	Παρασκευή 2/9
18.00			POWER METABOLIC BOOST Κώστας Πάνος	POWER FAT BURN Ερωφίλη Βεργιτσάκη	POWER METABOLIC BOOST Άννα Βαζαίου
19.00	POWER FAT BURN Νανά Γκιούλου	POWER METABOLIC BOOST Χρήστος Αντωνίου	POWER FAT BURN Κώστας Πάνος	POWER METABOLIC BOOST Ερωφίλη Βεργιτσάκη	POWER INTERVAL Άννα Βαζαίου
20.00	POWER INTERVAL Νανά Γκιούλου	POWER EVOLUTION Χρήστος Αντωνίου			

Το booking για τα Cycling Classes πραγματοποιείται την ίδια μέρα.

Book Your Place NOW

X-Training



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

FUNCTIONAL INTRO (LEVEL 1)

FUNCTIONAL DOUBLE CHALLENGE (LEVEL 2)

Studio Pilates Beyond - 2ος όροφος - έως 20/07



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
10.00	PILATES FITBALL Θεοδώρα Μουρτζίνου				PILATES FOAM ROLLER Θεοδώρα Μουρτζίνου
11.00			BARRE A TERRE Θεοδώρα Μουρτζίνου		
18.00	PILATES FITBALL Μάντυ Αποστόλου				
19.00	PILATES FOAM ROLLER Μάντυ Αποστόλου		PILATES STICK Μάντυ Αποστόλου		
20.00			BARRE A TERRE Μάντυ Αποστόλου		

Studio Pilates Premium - 2ος όροφος - 01/08 έως 05/08



	Δευτέρα 1/8	Τρίτη 2/8	Τετάρτη 3/8	Πέμπτη 4/8	Παρασκευή 5/8
11.00	INTRO Πέννυ Μπάκα	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου	INTRO Πέννυ Μπάκα	INTRO Ευγενία Δήμα	INTRO Πέννυ Μπάκα
12.00	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Θεοδώρα Μουρτζίνου	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα
17.00	INTRO Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	INTRO Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Χαρά Πετράκου	INTRO Βανέσα Σαντικιά
18.00	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	INTRO Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	INTRO Χαρά Πετράκου	CHALLENGE Βανέσα Σαντικιά
19.00	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	INTRO Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Χαρά Πετράκου	INTRO Βανέσα Σαντικιά
20.00	CHALLENGE Θεοδώρα Μουρτζίνου	INTRO Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	INTRO Χαρά Πετράκου	CHALLENGE Βανέσα Σαντικιά

Studio Pilates Premium - 2ος όροφος - 08/08 έως 10/08



	Δευτέρα 8/8	Τρίτη 9/8	Τετάρτη 10/8	Πέμπτη 11/8	Παρασκευή 12/8
11.00	INTRO Πέννυ Μπάκα	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου		
12.00	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Θεοδώρα Μουρτζίνου	CHALLENGE Θεοδώρα Μουρτζίνου		
17.00	INTRO Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Χαρά Πετράκου	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου		
18.00	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	INTRO Χαρά Πετράκου	CHALLENGE Θεοδώρα Μουρτζίνου		
19.00	INTRO Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Χαρά Πετράκου	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου		
20.00	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	INTRO Χαρά Πετράκου	CHALLENGE Θεοδώρα Μουρτζίνου		

Studio Pilates Premium - 2ος όροφος - 22/08 έως 26/08



	Δευτέρα 22/8	Τρίτη 23/8	Τετάρτη 24/8	Πέμπτη 25/8	Παρασκευή 26/8
11.00	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου	INTRO Πέννυ Μπάκα	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου	INTRO Πέννυ Μπάκα
12.00	CHALLENGE Θεοδώρα Μουρτζίνου	CHALLENGE Θεοδώρα Μουρτζίνου	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Θεοδώρα Μουρτζίνου	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα
17.00	INTRO Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	INTRO Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	INTRO Βανέσα Σαντικιά
18.00	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	INTRO Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	INTRO Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Βανέσα Σαντικιά
19.00	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	INTRO Βανέσα Σαντικιά
20.00	CHALLENGE Θεοδώρα Μουρτζίνου	INTRO Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Θεοδώρα Μουρτζίνου	INTRO Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Βανέσα Σαντικιά
21.00	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	INTRO Βανέσα Σαντικιά

PILATES INTRO (LEVEL 1)

PILATES CHALLENGE (LEVEL 2)

ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ Ο ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΤΑΙ
ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΜΑΣ

Το ωράριο λειτουργίας της πισίνας για τον μήνα Αύγουστο:

ΔΕΥΤ - ΠΑΡΑΣΚ: 9:30-21:30

ΣΑΒΒΑΤΟ - ΚΥΡΙΑΚΗ: ΚΛΕΙΣΤΑ

Pool & Aqua Classes - 11/7 έως 31/7



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
11:30 12:20		AQUA FITNESS ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ		AQUA FITNESS ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ		
12:00 12:50						AQUA POWER ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
19:30 20:20	AQUA POWER		AQUA FITNESS		AQUA POWER ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	ΚΛΕΙΣΤΑ

Pool & Aqua Classes - 1/8 έως 5/8



	Δευτέρα 1/8	Τρίτη 2/8	Τετάρτη 3/8	Πέμπτη 4/8	Παρασκευή 5/8
11:30 12:20		AQUA FITNESS ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ		AQUA FITNESS ΜΑΧΟΣ Μ.	
19:30 20:20	AQUA FITNESS ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ		AQUA FITNESS ΜΑΧΟΣ Μ.		AQUA FITNESS ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ

ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ AQUA ΔΕ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΑΠΟ ΤΙΣ 8/8 ΕΩΣ ΚΑΙ 20/8

Pool & Aqua Classes - 22/8 έως 26/8



	Δευτέρα 22/8	Τρίτη 23/8	Τετάρτη 24/8	Πέμπτη 25/8	Παρασκευή 26/8
11:30 12:20		AQUA FITNESS ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ		AQUA FITNESS ΜΑΧΟΣ Μ.	AQUA FITNESS ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
19:30 20:20	AQUA FITNESS ΜΑΧΟΣ Μ.		AQUA FITNESS ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ		

Pool & Aqua Classes - 29/8 έως 3/9



	Δευτέρα 29/8	Τρίτη 30/8	Τετάρτη 31/8	Πέμπτη 1/9	Παρασκευή 2/9	Σάββατο 3/9
10:30 11:20	AQUA FITNESS ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ		AQUA FITNESS ΜΑΧΟΣ Μ.		AQUA FITNESS ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ	
11:30 12:20		AQUA FITNESS ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ		AQUA FITNESS ΜΑΧΟΣ Μ.		
12:00 12:50						AQUA FITNESS ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
19:30 20:20	AQUA FITNESS ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	AQUA FITNESS ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	AQUA FITNESS NEW	AQUA FITNESS ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ	AQUA FITNESS ΜΑΧΟΣ Μ.	