



Ωράριο λειτουργίας:

Δευτέρα-Παρασκευή

GYM: 07.00 - 23.00

POOL: 07.15 - 22.30

Σάββατο

GYM: 10.00 - 18.00

POOL: 10.15 - 17.30

Κυριακή

GYM: Κλειστά

POOL: Κλειστά

Τους μήνες Ιούλιο & Αύγουστο, το ωράριο λειτουργίας υφίσταται αλλαγές

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2021

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ **50'**

TERRA HALL από 19/7 έως 6/8

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ **37**



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
11.00	PILATES Γιάννης Πιπεράκης		TOTAL BODY Άγγελος Σοφρώνης		YOGA Μιχάλης Μαρτίνος
18.00			PILATES Μόρφω Παπανικολάου		
19.00	PILATES Γιάννης Πιπεράκης	STEP MAX Άγγελος Σοφρώνης	CROSS TRAINING Μόρφω Παπανικολάου	DANS Άγγελος Σοφρώνης	TOTAL BODY Μόρφω Παπανικολάου
20.00	CROSS TRAINING Δημήτρης Μπάγιας	TOTAL BODY Άγγελος Σοφρώνης		CROSS TRAINING Άγγελος Σοφρώνης	YOGA Παρασκευή Περιμένη
21.00	YOGA Παρασκευή Περιμένη				

Functional Timetable από 19/7 έως 6/8



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00					FUNCTIONAL INTRO Ηλιάνα Τσουκνίδα
18:00				FUNCTIONAL DOUBLE Ηλιάνα Τσουκνίδα	
19:00		FUNCTIONAL INTRO Ηλιάνα Τσουκνίδα	FUNCTIONAL DOUBLE Άννα Βαζαίου		
20:00	FUNCTIONAL DOUBLE Σόφη Τσίγκα				

FUNCTIONAL INTRO (LEVEL 1)

FUNCTIONAL DOUBLE CHALLENGE (LEVEL 2)

Cycling από 19/7 έως 6/8



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
18:00		POWER FAT BURN Αλέξανδρος Μπαλτάς		POWER FAT BURN Ερωφύλη Βεργιτσάκη	POWER METABOLIC BOOST Άννα Βαζαίου
19:00	POWER INTERVAL Νανά Γκιούλου	POWER INTERVAL Ερωφύλη Βεργιτσάκη	POWER INTERVAL Ερωφύλη Βεργιτσάκη	POWER METABOLIC BOOST Ερωφύλη Βεργιτσάκη	POWER INTERVAL Άννα Βαζαίου
20:00	POWER METABOLIC BOOST Νανά Γκιούλου		POWER METABOLIC BOOST Ερωφύλη Βεργιτσάκη		

Το **booking** για τα **Cycling Classes** πραγματοποιείται την ίδια μέρα από τις **7:30** το πρωί.

Book Your Place NOW



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
11.00	INTRO	INTRO	INTRO	INTRO	INTRO
12.00	CHALLENGE	CHALLENGE	CHALLENGE	CHALLENGE	CHALLENGE
13.00					
17.00	CHALLENGE	INTRO	CHALLENGE	INTRO	CHALLENGE
18.00	INTRO	CHALLENGE	INTRO	CHALLENGE	INTRO
19.00	CHALLENGE	INTRO	CHALLENGE	INTRO	CHALLENGE
20.00	INTRO	CHALLENGE	INTRO	CHALLENGE	INTRO
21.00	CHALLENGE	INTRO	CHALLENGE	INTRO	

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: 07.15 - 22.30

Σάββατο

GYM: 10.00 - 18.00

POOL: 10.15 - 17.30

Κυριακή

GYM: Κλειστά

POOL: Κλειστά

Τους μήνες Ιούλιο & Αύγουστο, το ωράριο λειτουργίας υφίσταται αλλαγές

Pool & Aqua Classes Από 12/7 έως 31/7 ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ 8



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
10:30-11:20	AQUA FITNESS	AQUA FITNESS		AQUA FITNESS		
12:30-13:20						AQUA FITNESS
19:30-20:20	AQUA FITNESS		AQUA FITNESS		AQUA FITNESS	

ΣΤΑ AQUA CLASSES Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΚΑΝΟΝΙΚΑ
ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ 8



Παιδικές Ακαδημίες

ΟΙ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΑΜΑΤΑΝΕ ΑΠΟ 3/7