



## Ωράριο λειτουργίας:

**Δευτέρα-Παρασκευή**

**GYM:** 07.00 - 23.00

**POOL:** 07.30 - 22.30

**Σάββατο**

**GYM:** 10.00 - 18.00

**POOL:** 10.30 - 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

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ **37**



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
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
11.00	<b>PILATES</b> Γιάννης Πιπεράκης		<b>CARDIO</b> Άγγελος Σοφρώνης"	<b>PILATES</b> Έλενα Αναστασιάδου	<b>YOGA</b> Παντελής Νικολαϊδης
16.00	<b>PILATES</b> Μάριος Ντερντές		<b>STRETCH</b> Γιάννης Μπενέκης		
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
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> Άνα Βαζαίου	<b>STEP MAX</b> Λάμπρος Πίπερης	<b>CROSS TRAINING</b> Άνα 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	

# Functional Timetable



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
17.00					<b>FUNCTIONAL INTRO</b> Ηλιάνα Τσουκνίδα
18.00				<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Ηλιάνα Τσουκνίδα	
19.00		<b>FUNCTIONAL INTRO</b> Ηλιάνα Τσουκνίδα	<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Άννα Βαζαίου		
20.00	<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Σόφη Τσίγκα				

FUNCTIONAL INTRO (LEVEL 1)

FUNCTIONAL DOUBLE CHALLENGE (LEVEL 2)

# Cycling



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
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
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	

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

**Book Your Place NOW**

# Studio Pilates Premium - 2ος όροφος - από 13/9 έως 17/9



	Δευτέρα 13/9	Τρίτη 14/9	Τετάρτη 15/9	Πέμπτη 16/9	Παρασκευή 17/9
11.00	<b>INTRO</b> Πέννη Μπάκα	<b>INTRO</b> Έφη Αλέστα	<b>INTRO</b> Πέννη Μπάκα	<b>INTRO</b> Έφη Αλέστα	<b>INTRO</b> Πέννη Μπάκα
12.00	<b>CHALLENGE</b> Πέννη Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα	<b>CHALLENGE</b> Πέννη Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα	<b>CHALLENGE</b> Πέννη Μπάκα
17.00	<b>INTRO</b> Πέννη Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα	<b>INTRO</b> Πέννη Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>INTRO</b> Έφη Αλέστα
18.00	<b>CHALLENGE</b> Πέννη Μπάκα	<b>INTRO</b> Έφη Αλέστα	<b>CHALLENGE</b> Πέννη Μπάκα	<b>INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα
19.00	<b>INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>CHALLENGE</b> Πέννη Μπάκα	<b>INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>CHALLENGE</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>INTRO</b> Έφη Αλέστα
20.00	<b>CHALLENGE</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>INTRO</b> Έφη Αλέστα	<b>CHALLENGE</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα
21.00	<b>INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>CHALLENGE</b> Έφη Αλέστα	<b>INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου	<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: 10.00 - 18.00

POOL: 10.30 - 17.30

Κυριακή

GYM: Κλειστά

POOL: Κλειστά

Τους μήνες Ιούλιο & Αύγουστο, το ωράριο λειτουργίας υφίσταται αλλαγές

## Pool & Aqua Classes 13/9 ΕΩΣ 18/9

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ 16



	Δευτέρα 13/9	Τρίτη 14/9	Τετάρτη 15/9	Πέμπτη 16/9	Παρασκευή 17/9	Σάββατο 18/9
10:30 11:20	AQUA FITNESS		AQUA FITNESS		AQUA FITNESS	
11:30 12:20		AQUA FITNESS				
12:30 13:20						AQUA FITNESS
19:30 20:20	AQUA FITNESS		AQUA FITNESS	AQUA FITNESS		

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ 16  
ΣΤΑ AQUA CLASSES Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΚΑΝΟΝΙΚΑ

ΤΙΣ ΚΥΡΙΑΚΕΣ Η ΠΙΣΙΝΑ ΤΟΥ CLUB ΘΑ ΠΕΡΑΜΕΝΕΙ ΚΛΕΙΣΤΗ