



Ωράριο λειτουργίας:

Δευτέρα-Παρασκευή

GYM: 07.00 - 23.30

POOL: 07.30 - 22.30

Σάββατο

GYM: 09.00 - 21.00

POOL: 10.30 - 18.30

Κυριακή

GYM: 10.00 - 18.00

POOL: Κλειστά

Τους μήνες Ιούλιο & Αύγουστο, το ωράριο λειτουργίας υφίσταται αλλαγές

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2020-2021

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ **50'**

TERRA HALL *Timetable*

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ **38**



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
09.00		PILATES Δημήτρης Μπίσιος				
10.00	TOTAL BODY Γιάννης Πιπεράκης	YOGA Μιχάλης Μαρτίνος	TOTAL BODY Άγγελος Σοφρώνης	CORE Σάκης Γκαβός	TOTAL BODY Τίμος Μπέκος	PILATES Γιάννης Πιπεράκης
11.00	PILATES Γιάννης Πιπεράκης		CARDIO Άγγελος Σοφρώνης	PILATES Έλενα Αναστασιάδου	YOGA Παντελής Νικολαΐδης	TOTAL BODY Γιάννης Πιπεράκης
16.00	PILATES Μάριος Ντερντές	BODY CONDITIONING Άννα Βαζαίου	STRETCH Δημήτρης Μπάγιας	BODY CONDITIONING Χάρης Παυλίδης	PILATES Άγγελος Σοφρώνης	
17.00	CORE Δημήτρης Μπίσιος	PILATES Μάριος Ντερντές	DANS Δημήτρης Μπάγιας	YOGA Χάρης Παυλίδης	BODY CONDITIONING Παντελής Εμμανουηλίδης	
18.00	CARDIO Δημήτρης Μπίσιος	TOTAL BODY Χάρης Παυλίδης	PILATES Μόρφω Παπανικολάου	STEP MAX Άγγελος Σοφρώνης	CORE Λάμπρος Πίπερης	TOTAL BODY Αλέξανδρος Μπάγιας
19.00	PILATES Πέννυ Μπάκα	YOGA Χάρης Παυλίδης	TOTAL BODY Μόρφω Παπανικολάου	FAT BURNING Άγγελος Σοφρώνης	DANS SHOW Λάμπρος Πίπερης	
20.00	CROSS TRAINING Δημήτρης Μπάγιας	STEP MAX Λάμπρος Πίπερης	YOGA Παρασκευή Περιμένη	TOTAL BODY Τάσος Ζαχαρόπουλος	20:00	
					TAE BOX Τάσος Ρουσουονέλης	
					20:30	YOGA Βιβή Περιμένη (Hollistic Studio)
21.00	YOGA Βιβή Περιμένη	CORE Λάμπρος Πίπερης	CROSS TRAINING Αντώνης Κολλάρος	PILATES Τάσος Ζαχαρόπουλος	PILATES Τάσος Ζαχαρόπουλος	

Functional Timetable



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10.00	FUNCTIONAL INTRO Χάρης Φασσομυτάκης		FUNCTIONAL DOUBLE Χάρης Φασσομυτάκης		FUNCTIONAL INTRO Σόφη Τσίγκα
18.00	FUNCTIONAL DOUBLE Άννα Βαζαίου		FUNCTIONAL INTRO Χρήστος Κερατίδης		FUNCTIONAL DOUBLE Χρήστος Κερατίδης
19.00		FUNCTIONAL INTRO Φώντας Κορπίδης		FUNCTIONAL DOUBLE Άννα Βαζαίου	
20.00	FUNCTIONAL INTRO Φώντας Κορπίδης		FUNCTIONAL DOUBLE Άννα Βαζαίου		
21.00		FUNCTIONAL DOUBLE Χρήστος Κερατίδης		FUNCTIONAL INTRO Σόφη Τσίγκα	

FUNCTIONAL INTRO (LEVEL 1)

FUNCTIONAL DOUBLE CHALLENGE (LEVEL 2)

Cycling Timetable



	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 Βασιλική Σαρπάκη	POWER FAT BURN Ερωφύλη Βεργιτσάκη	POWER METABOLIC BOOST Άννα Βαζαίου	
19.00	POWER INTERVAL Νανά Γκιούλου	POWER INTERVAL Αλέξανδρος Μπαλτάς	POWER INTERVAL Βασιλική Σαρπάκη	POWER METABOLIC BOOST Ερωφύλη Βεργιτσάκη	POWER INTERVAL Άννα Βαζαίου	POWER INTERVAL Αλέξανδρος Μπαλτάς
20.00	POWER INTERVAL Νανά Γκιούλου	POWER METABOLIC BOOST Χρήστος Αντωνίου	POWER METABOLIC BOOST Ερωφύλη Βεργιτσάκη	POWER CYCLING Βασιλική Σαρπάκη	POWER CYCLING Τάσος Ζαχαρόπουλος	
21.00	POWER METABOLIC BOOST Δημήτρης Μπάγιας	POWER EVOLUTION Χρήστος Αντωνίου	POWER EVOLUTION Ερωφύλη Βεργιτσάκη	POWER FAT BURN Βασιλική Σαρπάκη		

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

Book Your Place NOW



- Τα πακέτα Pilates Equipment & Functional Training πραγματοποιούνται μόνο με ραντεβού.



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
11.00	INTRO Έφη Αλέστα	INTRO Μαρία Παπαιωάννου	INTRO Έφη Αλέστα	INTRO Μαρία Παπαιωάννου	INTRO Έφη Αλέστα
12.00	INTRO Έφη Αλέστα	INTRO Μαρία Παπαιωάννου	INTRO Έφη Αλέστα	INTRO Μαρία Παπαιωάννου	INTRO Έφη Αλέστα
17.00	INTRO Πέννυ Μπάκα	INTRO Μαρία Παπαιωάννου	INTRO Κατερίνα Ανδριανάκη	INTRO Μαρία Παπαιωάννου	INTRO Μαρία Παπαιωάννου
18.00	INTRO Κατερίνα Ανδριανάκη	INTRO Μαρία Παπαιωάννου	INTRO Κατερίνα Ανδριανάκη	INTRO Μαρία Παπαιωάννου	INTRO Μαρία Παπαιωάννου
19.00	INTRO Κατερίνα Ανδριανάκη	INTRO Έφη Αλέστα	INTRO Κατερίνα Ανδριανάκη	INTRO Μαρία Παπαιωάννου	INTRO Έφη Αλέστα
20.00	INTRO Κατερίνα Ανδριανάκη	INTRO Κατερίνα Ανδριανάκη	INTRO Κατερίνα Ανδριανάκη	INTRO Μαρία Παπαιωάννου	INTRO Μάντυ Αποστόλου
21.00	INTRO Μάντυ Αποστόλου	INTRO Έφη Αλέστα	INTRO Μάντυ Αποστόλου	INTRO Μαρία Παπαιωάννου	INTRO Μάντυ Αποστόλου



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
11.00	INTRO Πέννυ Μπάκα	INTRO Πέννυ Μπάκα	INTRO Πέννυ Μπάκα	INTRO Πέννυ Μπάκα	INTRO Πέννυ Μπάκα	INTRO Έφη Αλέστα
12.00	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Έφη Αλέστα
13.00						INTRO Έφη Αλέστα
17.00	CHALLENGE Κατερίνα Ανδριανάκη	CHALLENGE Κατερίνα Ανδριανάκη	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Κατερίνα Ανδριανάκη	CHALLENGE Έφη Αλέστα	
18.00	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Κατερίνα Ανδριανάκη	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Κατερίνα Ανδριανάκη	CHALLENGE Έφη Αλέστα	
19.00	CHALLENGE Έφη Αλέστα	CHALLENGE Κατερίνα Ανδριανάκη	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Κατερίνα Ανδριανάκη	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	
20.00	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Έφη Αλέστα	PILATES FOR MEN Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Έφη Αλέστα	CHALLENGE Έφη Αλέστα	
21.00	PILATES FOR MEN Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Κατερίνα Ανδριανάκη	CHALLENGE Πέννυ Μπάκα	CHALLENGE Έφη Αλέστα	CHALLENGE Έφη Αλέστα	

PILATES INTRO (LEVEL 1)

PILATES CHALLENGE (LEVEL 2)



- 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 - 23.30

POOL: 07.30 - 22.30

Σάββατο

GYM: 09.00 - 21.00

POOL: 10.30 - 18.30

Κυριακή

GYM: 10.00 - 18.00

POOL: Κλειστά

Τους μήνες Ιούλιο & Αύγουστο, το ωράριο λειτουργίας υφίσταται αλλαγές

Pool & Aqua Classes Timetable



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
10:30-11:20	AQUA FITNESS Αλέξανδρος Πλασκασοβίτης	AQUA FITNESS Μάνος Γαλιατσάτος	AQUA FITNESS Χρήστος Βερούκιος	AQUA FITNESS Αλέξανδρος Πλασκασοβίτης	AQUA FITNESS Αλέξανδρος Πλασκασοβίτης	
12:30-13:20						AQUA POWER
14:30-15:20			AQUA POWER Γιάννης Πιπεράκης			
19:30-20:20	AQUA POWER Γιάννης Πιπεράκης	AQUA FITNESS Χρήστος Βερούκιος	AQUA FITNESS Μάνος Γαλιατσάτος	AQUA POWER Χρήστος Βερούκιος	AQUA POWER Μάνος Γαλιατσάτος	

**ΣΤΑ AQUA CLASSES ΔΕ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ 14**



Παιδικές Ακαδημίες - Timetable

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
10:30-11:20						KIDS POOL
11:30-12:20						KIDS POOL
15:30-16:20	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	
16:30-17:20	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	
17:30-18:20	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	KIDS POOL	
18:30-19:20	KIDS POOL	KIDS POOL			KIDS POOL	