



## 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 2023

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ 50'

## TERRA HALL



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
10.00	<b>TOTAL BODY</b> Γιάννης Πιπερακός	<b>YOGA</b> Μιχάλης Μαρτίνος	<b>TOTAL BODY</b> Γεωργία Καραμπουτάκη	<b>TOTAL BODY</b> Μάγκυ Λαίνοπούλου	<b>TOTAL BODY</b> Γιάννης Πιπερακός	<b>PILATES</b> Γιάννης Πιπερακός
11.00	<b>PILATES</b> Γιάννης Πιπερακός		<b>DANS BASIC</b> Γεωργία Καραμπουτάκη	<b>PILATES</b> Έλενα Αναστασιάδου	<b>YOGA</b> Μιχάλης Μαρτίνος	<b>TOTAL BODY</b> Γιάννης Πιπερακός
16.00	<b>TOTAL BODY</b> Μάγκυ Λαίνοπούλου	<b>CORE</b> Μάγκυ Λαίνοπούλου	<b>CORE</b> Γιάννης Πιπερακός			
17.00	<b>CORE</b> Γιάννης Μπενέκης	<b>YOGA</b> Τζέλλα Χριστοπούλου	<b>PILATES</b> Άννα Βαζαίου	<b>YOGA</b> Τζέλλα Χριστοπούλου	<b>BODY CONDITIONING</b> Παντελής Εμμανουηλίδης	
18.00	<b>CARDIO</b> Γιάννης Μπενέκης	<b>PILATES</b> Παναγιώτης Αλεβίζος	<b>CROSS TRAINING</b> Άννα Βαζαίου	<b>CARDIO</b> Τόλης Λυγκόπουλος	<b>DANS FOR ALL</b> Γεωργία Καραμπουτάκη	<b>TOTAL BODY</b> Κωνσταντίνος Πάνος
19.00	<b>PILATES</b> Πέννη Μπάκα	<b>TOTAL BODY</b> Κωνσταντίνος Πάνος	<b>PILATES</b> Μόρφω Παπανικολάου	<b>FAT BURNING</b> Τόλης Λυγκόπουλος	<b>CORE</b> Μάγκυ Λαίνοπούλου	
20.00	<b>CROSS TRAINING</b> Άννα Βαζαίου	<b>STEP MAX</b> Τίμος Μπέκος	<b>TOTAL BODY</b> Μόρφω Παπανικολάου	<b>TOTAL BODY</b> Γιάννης Πιπερακός	<b>YOGA</b> Παρασκευή Περιμένη	
21.00	<b>YOGA</b> Παρασκευή Περιμένη	<b>CROSS TRAINING</b> Τίμος Μπέκος	<b>YOGA</b> Παρασκευή Περιμένη	<b>PILATES</b> Γιάννης Πιπερακός		

# X-Training



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
18.00	<b>FUNCTIONAL INTRO</b> Μάγκυ Λαίνοπούλου	<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Ηλιάνα Τσουκνίδα	<b>TRX - LIMIT ZONE</b> Μάγκυ Λαίνοπούλου	<b>BOOTCAMP</b> Σταύρος Τσομπάνογλου	<b>BOOTCAMP</b> Μάγκυ Λαίνοπούλου
19.00	<b>TRX - LIMIT ZONE</b> Μάγκυ Λαίνοπούλου	<b>BOOTCAMP</b> Μάγκυ Λαίνοπούλου	<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Σταύρος Τσομπάνογλου	<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Ηλιάνα Τσουκνίδα	<b>TRX - LIMIT ZONE</b> Ηλιάνα Τσουκνίδα
20.00	<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Μάγκυ Λαίνοπούλου	<b>FUNCTIONAL INTRO</b> Μάγκυ Λαίνοπούλου	<b>BOOTCAMP</b> Μάγκυ Λαίνοπούλου	<b>TRX - LIMIT ZONE</b> Ηλιάνα Τσουκνίδα	<b>FUNCTIONAL INTRO</b> Μάγκυ Λαίνοπούλου
21.00	<b>BOOTCAMP</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> Κωνσταντίνος Πάνος
18.00	<b>POWER FAT BURN</b> Νανά Γκιούλου	<b>POWER FAT BURN</b> Κωνσταντίνος Πάνος	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> Κωνσταντίνος 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> Παναγιώτης Αλεβίζος	<b>POWER FAT BURN</b> Κωνσταντίνος Πάνος	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> Ερωφίλη Βεργιτσάκη	<b>POWER INTERVAL</b> Άννα Βαζαίου	<b>POWER FAT BURN</b> Κωνσταντίνος Πάνος
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 Beyond - 2ος όροφος



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
10.00	<b>PILATES FITBALL</b> Θεοδώρα Μουριτζίνου		<b>PILATES STICK</b> Θεοδώρα Μουριτζίνου		<b>PILATES FOAM ROLLER</b> Θεοδώρα Μουριτζίνου
11.00			<b>BARRE A TERRE</b> Θεοδώρα Μουριτζίνου		
18.00	<b>PILATES FITBALL</b> Μάντυ Αποστόλου		<b>PILATES FOAM ROLLER</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>PILATES STICK</b> Γιαννης Πιπεράκης	
19.00	<b>PILATES STICK</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>PILATES FIT BALL</b> Πέννυ Μπάκα	<b>BARRE A TERRE</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>PILATES FOAM ROLLER</b> Πέννυ Μπάκα	
20.00	<b>LATIN TROPICAL MOVEMENT</b> Εμμανουέλα Σμυρναίου	<b>PILATES FOAM ROLLER</b> Γιαννης Πιπεράκης	<b>LATIN TROPICAL MOVEMENT</b> Εμμανουέλα Σμυρναίου		

# Studio Pilates Premium - 2ος όροφος - INTRO



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
10.00						<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα
11.00	<b>INTRO</b> Θεοδώρα Μουρτζίνου	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα		<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	<b>INTRO</b> Θεοδώρα Μουρτζίνου	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα
17.00	<b>INTRO</b> Μαρία Παλάτη	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	
18.00	<b>INTRO</b> Μαρία Παλάτη	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	
19.00	<b>INTRO</b> Μαρία Παλάτη	<b>INTRO</b> Χαρά Πετράκου	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	<b>INTRO</b> Χαρά Πετράκου	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	
20.00	<b>INTRO</b> Μαρία Παλάτη	<b>INTRO</b> Χαρά Πετράκου	<b>INTRO</b> Μαρία Παλάτη	<b>INTRO</b> Χαρά Πετράκου	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	
21.00	<b>INTRO</b> Μαρία Παλάτη	<b>INTRO</b> Χαρά Πετράκου	<b>INTRO</b> Μαρία Παλάτη	<b>INTRO</b> Χαρά Πετράκου		

# Studio Pilates Premium - 2ος όροφος - CHALLENGE



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
10.00		<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα		<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα		
11.00	<b>INTRO</b> Πέννυ Μπάκα	<b>INTRO</b> Θεοδώρα Μουρτζίνου	<b>INTRO</b> Πέννυ Μπάκα	<b>INTRO</b> Θεοδώρα Μουρτζίνου	<b>INTRO</b> Πέννυ Μπάκα	<b>INTRO</b> Μαρία Παλάτη
12.00	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Θεοδώρα Μουρτζίνου	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Θεοδώρα Μουρτζίνου	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Μαρία Παλάτη
13.00						<b>INTRO</b> Μαρία Παλάτη
16.00			<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα			
17.00	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>INTRO</b> Πέννυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Μαρία Παλάτη	<b>INTRO</b> Πέννυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	
18.00	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Μαρία Παλάτη	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	
19.00	<b>CHALLENGE</b> Ερωφίλη Βεργιτσάκη	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Μαρία Παλάτη	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	
20.00	<b>CHALLENGE</b> Ερωφίλη Βεργιτσάκη	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	
21.00	<b>CHALLENGE</b> Ερωφίλη Βεργιτσάκη	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα		

PILATES INTRO (LEVEL 1)

PILATES CHALLENGE (LEVEL 2)

**ΤΙΣ ΚΥΡΙΑΚΕΣ Η ΠΙΣΙΝΑ ΤΟΥ CLUB  
ΘΑ ΠΕΡΑΜΕΝΕΙ ΚΛΕΙΣΤΗ**

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

**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**



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
10:30 11:20	<b>AQUA FITNESS</b> ΜΑΧΟΣ ΜΠΑΜΠΗΣ		<b>AQUA FITNESS</b> ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ		<b>AQUA FITNESS</b> ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ	
11:30 12:20		<b>AQUA FITNESS</b> ΜΑΧΟΣ ΜΠΑΜΠΗΣ		<b>AQUA FITNESS</b> ΓΑΛΙΑΤΣΑΤΟΣ Μ.		
12:00 12:50						<b>AQUA FITNESS</b> ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
15:00 15:50						<b>SMALL GROUP TRAINING ΕΝΗΛΙΚΩΝ (PAID)</b>
19:30 20:20	<b>AQUA FITNESS</b> ΓΑΛΙΑΤΣΑΤΟΣ Μ.		<b>AQUA FITNESS</b> ΓΑΛΙΑΤΣΑΤΟΣ Μ.		<b>AQUA FITNESS</b> ΜΑΝΙΑΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	
20:30 21:20	<b>SMALL GROUP TRAINING ΕΝΗΛΙΚΩΝ (PAID)</b>	<b>AQUA FITNESS</b> ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ	<b>SMALL GROUP TRAINING ΕΝΗΛΙΚΩΝ (PAID)</b>	<b>AQUA FITNESS</b> ΜΑΧΟΣ ΜΠΑΜΠΗΣ	<b>SMALL GROUP TRAINING ΕΝΗΛΙΚΩΝ (PAID)</b>	

**Kids Academy**



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
10:00 10:45						<b>KIDS ACADEMY</b>
11:00 11:45						<b>KIDS ACADEMY</b>
13:00 13:45						<b>KIDS ACADEMY</b>
14:00 14:50						<b>KIDS ACADEMY ΕΦΗΒΙΚΟ</b>
15:30 16:15	<b>KIDS ACADEMY</b>	<b>KIDS ACADEMY</b>	<b>KIDS ACADEMY</b>	<b>KIDS ACADEMY</b>	<b>KIDS ACADEMY</b>	
16:30 17:15	<b>KIDS ACADEMY</b>	<b>KIDS ACADEMY</b>	<b>KIDS ACADEMY</b>	<b>KIDS ACADEMY</b>	<b>KIDS ACADEMY</b>	
17:30 18:15	<b>KIDS ACADEMY</b>	<b>KIDS ACADEMY</b>	<b>KIDS ACADEMY</b>	<b>KIDS ACADEMY</b>	<b>KIDS ACADEMY</b>	
18:30 19:15	<b>KIDS ACADEMY</b>	<b>KIDS ACADEMY</b>	<b>KIDS ACADEMY</b>	<b>KIDS ACADEMY</b>	<b>KIDS ACADEMY</b>	
19:30 20:20		<b>KIDS ACADEMY ΕΦΗΒΙΚΟ</b>		<b>KIDS ACADEMY ΕΦΗΒΙΚΟ</b>		