



## 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

2023-2024

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ **50'**

## TERRA HALL



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
9:00			<b>PILATES</b> Γεωργία Καραμπουτάκη			
10:00	<b>TOTAL BODY</b> Γιάννης Πιπερακός	<b>9:45</b> <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> Μάγκυ Λαίνοπούλου
11:00	<b>PILATES</b> Γιάννης Πιπερακός	<b>CORE</b> Άννα Βαζαίου		<b>PILATES</b> Έλενα Αναστασιάδου	<b>YOGA</b> Μιχάλης Μαρτίνος	<b>TOTAL BODY</b> Μάγκυ Λαίνοπούλου
16:00	<b>TOTAL BODY</b> Μάγκυ Λαίνοπούλου	<b>CORE</b> Μάγκυ Λαίνοπούλου	<b>CORE</b> Γιάννης Πιπερακός			
17:00	<b>CORE</b> Σπύρος Πουλιδής	<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> Σπύρος Πουλιδής	<b>PILATES</b> Παναγιώτης Αλεβίζος	<b>CROSS TRAINING</b> Άννα Βαζαίου	<b>TOTAL BODY</b> Πέτρος Παναγιώτης	<b>DANS FOR ALL</b> Γεωργία Καραμπουτάκη	<b>TOTAL BODY</b> Κωνσταντίνος Πάνος / Άννα Βαζαίου
19:00	<b>PILATES</b> Πέννυ Μπάκα	<b>TOTAL BODY</b> Κωνσταντίνος Πάνος	<b>PILATES</b> Μόρφω Παπανικολάου	<b>CROSS TRAINING</b> Γιάννης Πιπερακός	<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>CARDIO</b> Τίμος Μπέκος	<b>YOGA 75'</b> Παρασκευή Περιμένη	
21:00	<b>YOGA 75'</b> Παρασκευή Περιμένη	<b>CROSS TRAINING</b> Τίμος Μπέκος	<b>YOGA 75'</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 / Άννα Βαζαίου
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 / 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		

To booking για τα Cycling Classes πραγματοποιείται την ίδια μέρα.

**Book Your Place NOW**



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
10.00	<b>PILATES FIT BALL</b> Αναστασία Αραμπατζοπούλου	<b>PILATES STICK</b> Αναστασία Αραμπατζοπούλου	<b>PILATES BAND</b> Θεοδώρα Μουρτζίνου	<b>PILATES STICK</b> Θεοδώρα Μουρτζίνου	
11.00	<b>PILATES BREATH HARMONY 30'</b> Αναστασία Αραμπατζοπούλου	<b>ANIMAL MOVEMENT</b> Αναστασία Αραμπατζοπούλου	<b>BARRE A TERRE</b> Θεοδώρα Μουρτζίνου	<b>PILATES FOAM ROLLER</b> Θεοδώρα Μουρτζίνου	<b>PILATES FIT BALL</b> Αναστασία Αραμπατζοπούλου
12.00					<b>YOGA BODY &amp; SPIRIT RESTORATION 30'</b> Αναστασία Αραμπατζοπούλου
17.00	<b>PILATES BREATH HARMONY 30'</b> Πέννυ Μπάκα	<b>ANIMAL MOVEMENT</b> Αναστασία Αραμπατζοπούλου	<b>PILATES BREATH HARMONY 30'</b> Πέννυ Μπάκα		
18.00	<b>PILATES BAND</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>LATIN TROPICAL MOVEMENT LEVEL1</b> Εμμανουέλα Συμρναίου	<b>PILATES FOAM ROLLER</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>PILATES FOAM ROLLER</b> Γιάννης Πιπεράκης	<b>PILATES FIT BALL</b> Χαρά Πετράκου
19.00	<b>PILATES STICK</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>PILATES BAND</b> Πέννυ Μπάκα	<b>BARRE A TERRE</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>PILATES STICK</b> Πέννυ Μπάκα	<b>PILATES FOAM ROLLER</b> Χαρά Πετράκου
20.00	<b>LATIN TROPICAL MOVEMENT LEVEL1</b> Εμμανουέλα Συμρναίου	<b>PILATES FIT BALL</b> Γιάννης Πιπεράκης	<b>LATIN TROPICAL MOVEMENT LEVEL2</b> Εμμανουέλα Συμρναίου	<b>ANIMAL MOVEMENT</b> Αναστασία Αραμπατζοπούλου	
21.00	<b>LATIN TROPICAL MOVEMENT LEVEL2</b> Εμμανουέλα Συμρναίου				

# Studio Pilates - 2ος όροφος - INTRO 1



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
09:00						<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα
10:00		<b>INTRO</b> Pilates Instructor		<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου		<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα
11:00	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου		<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα
12:00	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα
16:00	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	
17:00	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	
18:00	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	
19:00	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	
20:00	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	
21:00	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	

# Studio Pilates - 2ος όροφος - INTRO 2



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
09:00			<b>INTRO</b> Θεοδώρα	<b>INTRO</b> Θεοδώρα		
12:00				<b>INTRO</b> Θεοδώρα		
16:00					<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	
17:00			<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	
18:00		<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	
19:00		<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	
20:00		<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου		<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	
21:00		<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου		

# Studio Pilates - 2ος όροφος - CHALLENGE & INTRO



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
9:00	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου
10:00	<b>INTRO</b> Pilates Instructor	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου
11:00	<b>INTRO</b> Πένυ Μπάκα	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	<b>INTRO</b> Πένυ Μπάκα	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	<b>INTRO</b> Πένυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου
12:00	<b>CHALLENGE</b> Πένυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Πένυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Πένυ Μπάκα	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου
13:00						<b>CHALLENGE</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου
16:00	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	<b>INTRO</b> Αναστασία Αραμπατζοπουλου	<b>CHALLENGE</b> Pilates Instructor	
17:00	<b>INTRO</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Πένυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Πένυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Pilates Instructor	
18:00	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Πένυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Πένυ Μπάκα	<b>CHALLENGE</b> Pilates Instructor	
19:00	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Χαρά Πετράκου	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Χαρά Πετράκου	<b>CHALLENGE</b> Pilates Instructor	
20:00	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Χαρά Πετράκου	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Χαρά Πετράκου	<b>CHALLENGE</b> Pilates Instructor	
21:00	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Χαρά Πετράκου	<b>CHALLENGE</b> Ευγενία Δήμα	<b>CHALLENGE</b> Χαρά Πετράκου	<b>CHALLENGE</b> Pilates Instructor	

ΤΙΣ ΚΥΡΙΑΚΕΣ Η ΠΙΣΙΝΑ ΤΟΥ CLUB  
ΘΑ ΠΕΡΑΜΕΝΕΙ ΚΛΕΙΣΤΗ

ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ Ο ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΣΤΑ  
ΠΛΑΣΙΑ ΤΗΣ 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> ΔΗΜΗΤΡΗΣ Σ.		<b>AQUA FITNESS</b> ΧΡΗΣΤΟΣ Β.		<b>AQUA FITNESS</b> ΧΡΗΣΤΟΣ Β.	
11:30 12:20		<b>AQUA FITNESS</b> ΔΗΜΗΤΡΗΣ Σ.		<b>AQUA FITNESS</b> ΒΑΓΓΕΛΗΣ Α.		
12:00 12:50						<b>AQUA FITNESS</b> POOL INSTRUCTOR
13:30 14:20			<b>AQUA FITNESS</b> ΔΗΜΗΤΡΗΣ Σ.			
19:30 20:20	<b>AQUA FITNESS</b> ΧΡΗΣΤΟΣ Β.		<b>AQUA FITNESS</b> ΒΑΓΓΕΛΗΣ Α.		<b>AQUA FITNESS</b> ΒΑΓΓΕΛΗΣ Α.	
20:30 21:20		<b>AQUA FITNESS</b> ΣΤΕΦΑΝΟΣ Κ.		<b>AQUA FITNESS</b> ΣΤΕΦΑΝΟΣ Κ.		

## 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> ΕΦΗΒΙΚΟ
14:00 14:50						<b>KIDS ACADEMY</b> ΕΦΗΒΙΚΟ
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</b> ΕΦΗΒΙΚΟ		<b>KIDS ACADEMY</b> ΕΦΗΒΙΚΟ		