



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

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ **50'**

TERRA HALL



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
9:00			PILATES Γεωργία Καραμπουτάκη			
10:00	TOTAL BODY Γιάννης Πιπερακός	9:45 YOGA Μιχάλης Μαρτίνος	TOTAL BODY Γεωργία Καραμπουτάκη	TOTAL BODY Μάγκυ Λαίνοπούλου	TOTAL BODY Γιάννης Πιπερακός	PILATES Μάγκυ Λαίνοπούλου
11:00	PILATES Γιάννης Πιπερακός	CORE Άννα Βαζαίου		PILATES Έλενα Αναστασιάδου	YOGA Μιχάλης Μαρτίνος	TOTAL BODY Μάγκυ Λαίνοπούλου
16:00	TOTAL BODY Μάγκυ Λαίνοπούλου	CORE Μάγκυ Λαίνοπούλου	CORE Γιάννης Πιπερακός			
17:00	CORE Σπύρος Πουλιδής	YOGA Τζέλλα Χριστοπούλου	PILATES Άννα Βαζαίου	YOGA Τζέλλα Χριστοπούλου	BODY CONDITIONING Παντελής Εμμανουηλίδης	
18:00	CARDIO Σπύρος Πουλιδής	PILATES Παναγιώτης Αλεβίζος	CROSS TRAINING Άννα Βαζαίου	TOTAL BODY Πέτρος Παναγιώτης	DANS FOR ALL Γεωργία Καραμπουτάκη	TOTAL BODY Κωνσταντίνος Πάνος / Άννα Βαζαίου
19:00	PILATES Πέννη Μπάκα	TOTAL BODY Κωνσταντίνος Πάνος	PILATES Μόρφω Παπανικολάου	CROSS TRAINING Γιάννης Πιπερακός	CORE Μάγκυ Λαίνοπούλου	
20:00	CROSS TRAINING Άννα Βαζαίου	STEP MAX Τίμος Μπέκος	TOTAL BODY Μόρφω Παπανικολάου	CARDIO Τίμος Μπέκος	YOGA 75' Παρασκευή Περιμένη	
21:00	YOGA 75' Παρασκευή Περιμένη	CROSS TRAINING Τίμος Μπέκος	YOGA 75' Παρασκευή Περιμένη	PILATES Γιάννης Πιπερακός		

X-Training



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
08.00	TRX - LIMIT ZONE Βασίλης Αντωνόπουλος	BOOTCAMP Γιάννης Ντογαίμ	FUNCTIONAL DOUBLE Ηλιάννα Τσουκνίδα	TRX - LIMIT ZONE Σόφη Τσίγκα	FUNCTIONAL INTRO Σταύρος Τσομπάνογλου
09.00	FUNCTIONAL INTRO Βασίλης Αντωνόπουλος	FUNCTIONAL DOUBLE Γιάννης Ντογαίμ	TRX - LIMIT ZONE Ηλιάννα Τσουκνίδα	FUNCTIONAL INTRO Σόφη Τσίγκα	BOOTCAMP Σταύρος Τσομπάνογλου
10.00	BOOTCAMP Ηλιάννα Τσουκνίδα	TRX - LIMIT ZONE Σόφη Τσίγκα	FUNCTIONAL INTRO Βασίλης Αντωνόπουλος	BOOTCAMP Γιάννης Ντογαίμ	FUNCTIONAL DOUBLE Βασίλης Αντωνόπουλος
11.00	FUNCTIONAL DOUBLE Ηλιάννα Τσουκνίδα	FUNCTIONAL INTRO Σόφη Τσίγκα	BOOTCAMP Βασίλης Αντωνόπουλος	FUNCTIONAL DOUBLE Γιάννης Ντογαίμ	TRX - LIMIT ZONE Βασίλης Αντωνόπουλος
17.00		TRX - LIMIT ZONE Σταύρος Τσομπάνογλου	FUNCTIONAL INTRO Γιάννης Ντογαίμ	FUNCTIONAL INTRO Σταύρος Τσομπάνογλου	FUNCTIONAL DOUBLE Ηλιάννα Τσουκνίδα
18.00	FUNCTIONAL INTRO Γιάννης Ντογαίμ	FUNCTIONAL DOUBLE Ηλιάννα Τσουκνίδα	TRX - LIMIT ZONE Γιάννης Ντογαίμ	BOOTCAMP Σταύρος Τσομπάνογλου	BOOTCAMP Γιάννης Ντογαίμ
19.00	TRX - LIMIT ZONE Σόφη Τσίγκα	BOOTCAMP Βασίλης Αντωνόπουλος	FUNCTIONAL DOUBLE Σταύρος Τσομπάνογλου	FUNCTIONAL DOUBLE Ηλιάννα Τσουκνίδα	TRX - LIMIT ZONE Ηλιάννα Τσουκνίδα
20.00	FUNCTIONAL DOUBLE Γιάννης Ντογαίμ	FUNCTIONAL INTRO Γιάννης Ντογαίμ	BOOTCAMP Βασίλης Αντωνόπουλος	TRX - LIMIT ZONE Ηλιάννα Τσουκνίδα	FUNCTIONAL INTRO Βασίλης Αντωνόπουλος
21.00	BOOTCAMP Σόφη Τσίγκα				

FUNCTIONAL INTRO (LEVEL 1)

FUNCTIONAL DOUBLE CHALLENGE (LEVEL 2)

Cycling



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
17.00						POWER INTERVAL Κωνσταντίνος Πάνος / Άννα Βαζαίου
18.00	POWER FAT BURN Χριστίνα Λάππα	POWER FAT BURN Κωνσταντίνος Πάνος	POWER METABOLIC BOOST Κωνσταντίνος Πάνος	POWER FAT BURN Ερωφίλη Βεργιτσάκη	POWER METABOLIC BOOST Άννα Βαζαίου	
19.00	POWER INTERVAL Χριστίνα Λάππα	POWER INTERVAL Παναγιώτης Αλεβιζός	POWER FAT BURN Κωνσταντίνος Πάνος	POWER METABOLIC BOOST Ερωφίλη Βεργιτσάκη	POWER INTERVAL Άννα Βαζαίου	POWER FAT BURN Κωνσταντίνος Πάνος / Άννα Βαζαίου
20.00	POWER METABOLIC BOOST Χριστίνα Λάππα	POWER METABOLIC BOOST Χρήστος Αντωνίου	POWER INTERVAL Ερωφίλη Βεργιτσάκη	POWER CYCLING Χρήστος Αντωνίου		
21.00	POWER CYCLING Άννα Βαζαίου	POWER EVOLUTION Χρήστος Αντωνίου	POWER METABOLIC BOOST Ερωφίλη Βεργιτσάκη	POWER FAT BURN Χρήστος Αντωνίου		

To booking για τα Cycling Classes πραγματοποιείται την ίδια μέρα.

Book Your Place NOW

Studio Pilates - 2ος όροφος - INTRO 1



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
09:00						INTRO Ευγενία Δήμα
10:00		INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου				INTRO Ευγενία Δήμα
11:00	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου			INTRO Ευγενία Δήμα
12:00	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTPO Θεοδώρα Μουρτζίνου	INTPO Θεοδώρα Μουρτζίνου	INTRO Ευγενία Δήμα
16:00	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	
17:00	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Ευγενία Δήμα	
18:00	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Ευγενία Δήμα	
19:00	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Ευγενία Δήμα	
20:00	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Ευγενία Δήμα	
21:00	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου		

Studio Pilates - 2ος όροφος - INTRO 2



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
09:00						
12:00						
16:00						
17:00	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	
18:00	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	
19:00	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	
20:00	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	
21:00	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ	

Studio Pilates Beyond - 2ος όροφος



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
10:00	PILATES ALL Αναστασία Αραμπατζοπούλου		PILATES ALL Θεοδώρα Μουρτζίνου	PILATES ALL Θεοδώρα Μουρτζίνου	
11:00			BARRE A TERRE Θεοδώρα Μουρτζίνου	PILATES ALL Θεοδώρα Μουρτζίνου	PILATES ALL Αναστασία Αραμπατζοπούλου
12:00					
17:00	PILATES ALL Πέννυ Μπάκα		PILATES ALL Πέννυ Μπάκα		
18:00	PILATES ALL Μάντυ Αποστόλου		PILATES ALL Μάντυ Αποστόλου	PILATES ALL Γιάννης Πιπεράκης	PILATES ALL Χαρά Πετράκου
19:00	PILATES ALL Μάντυ Αποστόλου	PILATES ALL Πέννυ Μπάκα	PILATES ALL Μάντυ Αποστόλου	PILATES ALL Πέννυ Μπάκα	PILATES ALL Χαρά Πετράκου
20:00	PILATES ALL Μάντυ Αποστόλου	PILATES ALL Γιάννης Πιπεράκης			
21:00					

Studio Pilates - 2ος όροφος - CHALLENGE & INTRO



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
9:00	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου		INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου	INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου
10:00		INTRO Ευγενία Δήμα	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Ευγενία Δήμα	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου
11:00	INTRO Πένυ Μπάκα	INTRO Ευγενία Δήμα	INTRO Πένυ Μπάκα	INTRO Ευγενία Δήμα	INTRO Πένυ Μπάκα	CHALLENGE Αναστασία Αραμπατζοπούλου
12:00	CHALLENGE Πένυ Μπάκα	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Πένυ Μπάκα	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Πένυ Μπάκα	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου
13:00						CHALLENGE Αναστασία Αραμπατζοπούλου
16:00	INTRO Ευγενία Δήμα	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Ευγενία Δήμα	INTRO Αναστασία Αραμπατζοπούλου	INTRO Ευγενία Δήμα	
17:00	INTRO Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Πένυ Μπάκα	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Πένυ Μπάκα	CHALLENGE Αναστασία Αραμπατζοπούλου	
18:00	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Πένυ Μπάκα	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Πένυ Μπάκα	CHALLENGE Αναστασία Αραμπατζοπούλου	
19:00	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Χαρά Πετράκου	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Χαρά Πετράκου	CHALLENGE Αναστασία Αραμπατζοπούλου	
20:00	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Χαρά Πετράκου	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Χαρά Πετράκου	CHALLENGE Αναστασία Αραμπατζοπούλου	
21:00	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Χαρά Πετράκου	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	CHALLENGE Χαρά Πετράκου	CHALLENGE Ευγενία Δήμα	

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	AQUA FITNESS ΔΗΜΗΤΡΗΣ Σ.		AQUA FITNESS ΧΡΗΣΤΟΣ Β.		AQUA FITNESS ΧΡΗΣΤΟΣ Β.	
11:30 12:20		AQUA FITNESS ΔΗΜΗΤΡΗΣ Σ.		AQUA FITNESS ΒΑΓΓΕΛΗΣ Α.		
12:00 12:50						AQUA FITNESS POOL INSTRUCTOR
13:30 14:20			AQUA FITNESS ΔΗΜΗΤΡΗΣ Σ.			
19:30 20:20	AQUA FITNESS ΧΡΗΣΤΟΣ Β.		AQUA FITNESS ΒΑΓΓΕΛΗΣ Α.		AQUA FITNESS ΒΑΓΓΕΛΗΣ Α.	
20:30 21:20		AQUA FITNESS ΣΤΕΦΑΝΟΣ Κ.		AQUA FITNESS ΣΤΕΦΑΝΟΣ Κ.		

Kids Academy



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