



**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						
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> Ηλιανα Τσουκνίδα	<b>PILATES</b> Γεωργία Καραμπουτάκη	<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 Πουλίδης	<b>YOGA</b> Τζέλλα Χριστοπούλου	<b>PILATES</b> Χαρά Πετράκου	<b>YOGA</b> Τζέλλα Χριστοπούλου	<b>TOTAL BODY</b> Παντελής Εμμανουηλίδης	
18:00	<b>CARDIO</b> Σπύρος Πουλίδης	<b>PILATES</b> Παναγιώτης Αλεβίζος	<b>CROSS TRAINING</b> Άννα Βαζαίου	<b>TOTAL BODY</b> Γιάννης Πιπερακός	<b>DANS</b> Γεωργία Καραμπουτάκη	<b>TOTAL BODY</b> Group Instructor
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 Περιμένν	
21:00	<b>YOGA 75'</b> Παρασκευή Περιμένν	<b>CROSS TRAINING</b> Τίμος Μπέκος	<b>YOGA 75'</b> Παρασκευή Περιμένν	<b>PILATES</b> Γιάννης Πιπερακός		

# X-Training



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
08.00	<b>TRX - LIMIT ZONE</b> Βασίλης Αντωνόπουλος	<b>BOOTCAMP</b> Γιάννης Ντογαίμ	<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Ηλιάνα Τσουκνίδα	<b>TRX - LIMIT ZONE</b> Σόφη Τσίγκα	
09.00	<b>FUNCTIONAL INTRO</b> Βασίλης Αντωνόπουλος	<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Γιάννης Ντογαίμ	<b>TRX - LIMIT ZONE</b> Ηλιάνα Τσουκνίδα	<b>FUNCTIONAL INTRO</b> Σόφη Τσίγκα	<b>BOOTCAMP</b> Σόφη Τσίγκα
10.00	<b>BOOTCAMP</b> Ηλιάνα Τσουκνίδα	<b>TRX - LIMIT ZONE</b> Σόφη Τσίγκα	<b>FUNCTIONAL INTRO</b> Βασίλης Αντωνόπουλος	<b>BOOTCAMP</b> Γιάννης Ντογαίμ	<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Βασίλης Αντωνόπουλος
11.00	<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Ηλιάνα Τσουκνίδα	<b>FUNCTIONAL INTRO</b> Σόφη Τσίγκα	<b>BOOTCAMP</b> Βασίλης Αντωνόπουλος	<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Γιάννης Ντογαίμ	<b>TRX - LIMIT ZONE</b> Βασίλης Αντωνόπουλος
17.00		<b>TRX - LIMIT ZONE</b> Στελίνα Κατσικίνη	<b>FUNCTIONAL INTRO</b> Γιάννης Ντογαίμ	<b>FUNCTIONAL INTRO</b> Στελίνα Κατσικίνη	<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Ηλιάνα Τσουκνίδα
18.00	<b>FUNCTIONAL INTRO</b> Στελίνα Κατσικίνη	<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Ηλιάνα Τσουκνίδα	<b>TRX - LIMIT ZONE</b> Γιάννης Ντογαίμ	<b>BOOTCAMP</b> Στελίνα Κατσικίνη	<b>BOOTCAMP</b> Γιάννης Ντογαίμ
19.00	<b>TRX - LIMIT ZONE</b> Σόφη Τσίγκα	<b>BOOTCAMP</b> Βασίλης Αντωνόπουλος	<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Στελίνα Κατσικίνη	<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Ηλιάνα Τσουκνίδα	<b>TRX - LIMIT ZONE</b> Ηλιάνα Τσουκνίδα
20.00	<b>FUNCTIONAL DOUBLE</b> Γιάννης Ντογαίμ	<b>FUNCTIONAL INTRO</b> Βασίλης Αντωνόπουλος	<b>BOOTCAMP</b> Βασίλης Αντωνόπουλος	<b>TRX - LIMIT ZONE</b> Ηλιάνα Τσουκνίδα	<b>FUNCTIONAL INTRO</b> Στελίνα Κατσικίνη
21.00	<b>BOOTCAMP</b> Σόφη Τσίγκα				

FUNCTIONAL INTRO (LEVEL 1)

FUNCTIONAL DOUBLE CHALLENGE (LEVEL 2)

# Cycling



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
17.00						<b>POWER INTERVAL</b> Cycling Instructor
18.00	<b>POWER FAT BURN</b> Χριστίνα Λάππα	<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> Χριστίνα Λάππα	<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> Cycling Instructor
20.00	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> Χριστίνα Λάππα	<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 - INTRO 1



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
09:00	<b>PILATES INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου		<b>PILATES INTRO</b> Θεοδώρα Μουρτζίνου		<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Αλεξάνδρα Μενιέ
10:00	<b>PILATES INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>PILATES INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>PILATES INTRO</b> Θεοδώρα Μουρτζίνου	<b>PILATES INTRO</b> Θεοδώρα Μουρτζίνου	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES CHALLENGE</b> Αλεξάνδρα Μενιέ
11:00	<b>PILATES INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>PILATES INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>PILATES INTRO</b> Θεοδώρα Μουρτζίνου	<b>PILATES INTRO</b> Θεοδώρα Μουρτζίνου	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Αλεξάνδρα Μενιέ
12:00		<b>PILATES INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου		<b>PILATES INTRO</b> Θεοδώρα Μουρτζίνου		<b>PILATES CHALLENGE</b> Αλεξάνδρα Μενιέ
13:00						<b>PILATES INTRO</b> Αλεξάνδρα Μενιέ
16:00	<b>PILATES INTRO</b> Αλεξάνδρα Μενιέ		<b>PILATES INTRO</b> Αλεξάνδρα Μενιέ		<b>PILATES INTRO</b> Αλεξάνδρα Μενιέ	
17:00	<b>PILATES INTRO</b> Πέννυ Μπάκα		<b>PILATES INTRO</b> Πέννυ Μπάκα		<b>PILATES INTRO</b> Αλεξάνδρα Μενιέ	
18:00	<b>PILATES INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>PILATES INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>PILATES INTRO</b> Πέννυ Μπάκα			
19:00	<b>PILATES INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>PILATES INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>PILATES INTRO</b> Αλεξάνδρα Μενιέ			
20:00	<b>PILATES INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>PILATES INTRO</b> Μάντυ Αποστόλου	<b>PILATES INTRO</b> Αλεξάνδρα Μενιέ			
21:00						

# Studio Pilates - INTRO 2



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
09:00						
12:00						
16:00		<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα		<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα		
17:00	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	
18:00	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	
19:00	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	
20:00	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	
21:00	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	<b>PILATES INTRO</b> Νίκος Νικόλα	

# Studio Pilates - CHALLENGE



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
9:00						
10:00						
11:00	<b>PILATES INTRO</b> Πέννυ Μπάκα		<b>PILATES INTRO</b> Πέννυ Μπάκα		<b>PILATES INTRO</b> Πέννυ Μπάκα	
12:00	<b>PILATES CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα		<b>PILATES CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα		<b>PILATES CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	
13:00						
16:00						
17:00	<b>PILATES CHALLENGE</b> Αλεξάνδρα Μενιέ	<b>PILATES CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>PILATES CHALLENGE</b> Αλεξάνδρα Μενιέ	<b>PILATES CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>PILATES CHALLENGE</b> Αλεξάνδρα Μενιέ	
18:00	<b>PILATES CHALLENGE</b> Αλεξάνδρα Μενιέ	<b>PILATES CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>PILATES CHALLENGE</b> Αλεξάνδρα Μενιέ	<b>PILATES CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>PILATES CHALLENGE</b> Αλεξάνδρα Μενιέ	
19:00	<b>PILATES CHALLENGE</b> Αλεξάνδρα Μενιέ	<b>PILATES CHALLENGE</b> Χαρά Πετράκου	<b>PILATES CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>PILATES CHALLENGE</b> Χαρά Πετράκου	<b>PILATES CHALLENGE</b> Αλεξάνδρα Μενιέ	
20:00	<b>PILATES CHALLENGE</b> Αλεξάνδρα Μενιέ	<b>PILATES CHALLENGE</b> Χαρά Πετράκου	<b>PILATES CHALLENGE</b> Πέννυ Μπάκα	<b>PILATES CHALLENGE</b> Χαρά Πετράκου	<b>PILATES CHALLENGE</b> Αλεξάνδρα Μενιέ	
21:00	<b>PILATES CHALLENGE</b> Αλεξάνδρα Μενιέ	<b>PILATES CHALLENGE</b> Χαρά Πετράκου	<b>PILATES CHALLENGE</b> Αλεξάνδρα Μενιέ	<b>PILATES CHALLENGE</b> Χαρά Πετράκου		

# Pool & Aqua Classes – από 2/9 έως 15/9



	Δευτέρα 2/9	Τρίτη 3/9	Τετάρτη 4/9	Πέμπτη 5/9	Παρασκευή 6/9	Σάββατο 7/9
10:30 11:20	<b>AQUA FITNESS</b> ΣΑΡΑΚΑΚΗΣ		<b>AQUA FITNESS</b> ΒΑΣΣΟΣ		<b>AQUA FITNESS</b> ΒΑΣΣΟΣ	
11:30 12:20		<b>AQUA FITNESS</b> ΣΑΡΑΚΑΚΗΣ				
12:00 12:50						<b>AQUA FITNESS</b> POOL INSTRUCTOR
13:30 14:20						
19:30 20:20	<b>AQUA FITNESS</b> ΒΑΣΣΟΣ		<b>AQUA FITNESS</b> ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ			
20:30 21:20		<b>AQUA FITNESS</b> ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ		<b>AQUA FITNESS</b> ΣΑΡΑΚΑΚΗΣ		
	Δευτέρα 9/9	Τρίτη 10/9	Τετάρτη 11/9	Πέμπτη 12/9	Παρασκευή 13/9	Σάββατο 14/9
10:30 11:20	<b>AQUA FITNESS</b> ΣΑΡΑΚΑΚΗΣ		<b>AQUA FITNESS</b> ΒΑΣΣΟΣ		<b>AQUA FITNESS</b> ΒΑΣΣΟΣ	
11:30 12:20		<b>AQUA FITNESS</b> ΣΑΡΑΚΑΚΗΣ				
12:00 12:50						<b>AQUA FITNESS</b> POOL INSTRUCTOR
13:30 14:20						
19:30 20:20	<b>AQUA FITNESS</b> ΒΑΣΣΟΣ		<b>AQUA FITNESS</b> ΣΑΡΑΚΑΚΗΣ			
20:30 21:20		<b>AQUA FITNESS</b> ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ		<b>AQUA FITNESS</b> ΣΑΡΑΚΑΚΗΣ		

**ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ Ο ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΣΤΑ ΠΛΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΜΑΣ**