



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ STUDIOS**

**2020**

*Studio 1*



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
09:00	<b>TOTAL BODY</b> ΣΟΦΡΩΝΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ		<b>TAE BO N' MORE</b> ΤΣΑΜΠΡΑΣ ΦΩΤΗΣ	<b>CORE</b> ΚΑΤΣΟΥΡΑ ΕΥΗ	<b>PILATES</b> ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	
10:00	<b>PILATES</b> ΣΟΦΡΩΝΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ	<b>CORE</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	<b>FLOWBILITY</b> ΤΣΑΜΠΡΑΣ ΦΩΤΗΣ	<b>YOGA</b> ΚΑΤΣΟΥΡΑ ΕΥΗ	<b>TOTAL BODY</b> ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	<b>TOTAL BODY</b> ΜΠΑΛΤΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
11:00		<b>YOGA</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ				<b>PILATES</b> ΜΠΑΛΤΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
16:00	<b>PILATES</b> ΣΟΦΡΩΝΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ	<b>CORE</b> ΣΟΥΡΕΦ ΑΝΘΗ	<b>YOGA</b> ΚΑΤΣΟΥΡΑ ΕΥΗ	<b>CROSS TRAINING</b> ΜΠΕΚΟΣ ΤΙΜΟΣ	<b>CORE</b> ΜΠΑΛΤΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	
17:00	<b>CROSS TRAINING</b> ΣΟΦΡΩΝΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ	<b>YOGA</b> ΦΟΝΙΑΣ ΚΩΣΤΑΣ	<b>TOTAL BODY</b> ΜΠΕΚΟΣ ΤΙΜΟΣ	<b>CARDIO</b> ΜΠΕΚΟΣ ΤΙΜΟΣ	<b>YOGA</b> ΜΠΑΛΤΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	<b>TOTAL BODY</b> ΝΑΝΗ ΡΑΝΙΑ
18:00	<b>FIGHT BURNING</b> ΣΟΦΡΩΝΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ	<b>STEP</b> ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΥΛΟΣ	<b>DANS</b> ΜΠΕΚΟΣ ΤΙΜΟΣ	<b>PILATES</b> ΚΑΤΣΟΥΡΑ ΕΥΗ	<b>TAE BOX</b> ΚΑΤΣΟΥΡΑ ΕΥΗ	
19:00	<b>TOTAL BODY</b> ΚΟΛΟΦΟΥΣΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>CROSS TRAINING</b> ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΥΛΟΣ	<b>PILATES</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	<b>CROSS TRAINING</b> ΚΑΤΣΟΥΡΑ ΕΥΗ	<b>PILATES</b> ΚΑΤΣΟΥΡΑ ΕΥΗ	
20:00	<b>PILATES</b> ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ	<b>ZUMBA</b> ΛΙΓΚΟΠΟΥΛΟΣ ΤΟΛΗΣ	<b>CROSS TRAINING</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	<b>ZUMBA</b> ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ	<b>TOTAL BODY</b> ΛΙΓΚΟΠΟΥΛΟΣ ΤΟΛΗΣ	
21:00	<b>ZUMBA</b> ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ	<b>TOTAL BODY</b> ΛΙΓΚΟΠΟΥΛΟΣ ΤΟΛΗΣ	<b>YOGA</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	<b>TOTAL BODY</b> ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ	<b>ZUMBA</b> ΛΙΓΚΟΠΟΥΛΟΣ ΤΟΛΗΣ	

*Studio 2 FUNCTIONAL / CROSS*



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
11:00	<b>FUNCTIONAL</b>		<b>FUNCTIONAL</b>		
18:00	<b>FUNCTIONAL</b>		<b>FUNCTIONAL</b>		<b>FUNCTIONAL</b>
19:00	<b>CROSS</b>	<b>FUNCTIONAL</b>	<b>CROSS</b>	<b>FUNCTIONAL</b>	<b>CROSS</b>
20:00	<b>FUNCTIONAL</b>	<b>CROSS</b>	<b>FUNCTIONAL</b>	<b>CROSS</b>	<b>FUNCTIONAL</b>
21:00		<b>FUNCTIONAL</b>		<b>FUNCTIONAL</b>	

# Pilates Equipment



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
08.00		<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ		<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	
09.00		<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ		<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	
17.00	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ
18.00	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ
19.00	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΚΡΑΝΑ ΝΕΦΕΛΗ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ
20.00	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΚΡΑΝΑ ΝΕΦΕΛΗ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ
21.00	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΚΡΑΝΑ ΝΕΦΕΛΗ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ	<b>PILATES EQUIPMENT</b> ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ

# Cycling



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
18.00	<b>POWER FAT BURN</b> ΙΜΠΡΑΧΙΜ ΣΑΡΡΑ	<b>POWER FAT BURN</b> ΙΜΠΡΑΧΙΜ ΣΑΡΡΑ	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> ΤΣΙΤΙΝΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> ΝΑΝΗ ΟΥΡΑΝΙΑ	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> ΜΠΑΛΤΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	<b>POWER INTERVAL</b> ΝΑΝΗ ΟΥΡΑΝΙΑ
19.00	<b>POWER INTERVAL</b> ΙΜΠΡΑΧΙΜ ΣΑΡΡΑ	<b>POWER INTERVAL</b> ΙΜΠΡΑΧΙΜ ΣΑΡΡΑ	<b>POWER INTERVAL</b> ΤΣΙΤΙΝΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ	<b>POWER INTERVAL</b> ΝΑΝΗ ΟΥΡΑΝΙΑ	<b>POWER INTERVAL</b> ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	
20.00	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> ΣΟΥΕΡΕΦ ΑΝΘΗ	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>POWER CYCLING</b> ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>POWER CYCLING</b> ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	
21.00	<b>POWER INTERVAL</b> ΣΟΥΕΡΕΦ ΑΝΘΗ	<b>POWER EVOLUTION</b> ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	<b>POWER EVOLUTION</b> ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>POWER EVOLUTION</b> ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ		