



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ STUDIOS

2020

Studio 1



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

Studio 2 FUNCTIONAL / CROSS



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
18:00	FUNCTIONAL		FUNCTIONAL		FUNCTIONAL
19:00	CROSS	FUNCTIONAL	CROSS	FUNCTIONAL	CROSS
20:00	FUNCTIONAL	CROSS	FUNCTIONAL	CROSS	FUNCTIONAL
21:00		FUNCTIONAL		FUNCTIONAL	

Pilates Equipment



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
08.00		PILATES EQUIPMENT ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ		PILATES EQUIPMENT ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ		
09.00		PILATES EQUIPMENT ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ		PILATES EQUIPMENT ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ		
11.00						PILATES EQUIPMENT ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ
12.00						PILATES EQUIPMENT ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ
17.00	PILATES EQUIPMENT ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	PILATES EQUIPMENT ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	PILATES EQUIPMENT ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	PILATES EQUIPMENT ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ	PILATES EQUIPMENT ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ	
18.00	PILATES EQUIPMENT ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	PILATES EQUIPMENT ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	PILATES EQUIPMENT ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	PILATES EQUIPMENT ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ	PILATES EQUIPMENT ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ	
19.00	PILATES EQUIPMENT ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	PILATES EQUIPMENT ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	PILATES EQUIPMENT ΚΡΑΝΑ ΝΕΦΕΛΗ	PILATES EQUIPMENT ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ	PILATES EQUIPMENT ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ	
20.00	PILATES EQUIPMENT ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	PILATES EQUIPMENT ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	PILATES EQUIPMENT ΚΡΑΝΑ ΝΕΦΕΛΗ	PILATES EQUIPMENT ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ	PILATES EQUIPMENT ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ	
21.00	PILATES EQUIPMENT ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	PILATES EQUIPMENT ΠΥΛΟΡΩΦ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	PILATES EQUIPMENT ΚΡΑΝΑ ΝΕΦΕΛΗ	PILATES EQUIPMENT ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ	PILATES EQUIPMENT ΧΛΙΑΒΩΡΑ ΤΖΕΝΗ	

Cycling



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
18.00	POWER FAT BURN ΙΜΠΡΑΧΙΜ ΣΑΡΡΑ	POWER FAT BURN ΚΑΡΑΝΤΟΥΜΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	POWER METABOLIC BOOST ΤΣΙΤΙΝΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ	POWER METABOLIC BOOST ΝΑΝΗ ΟΥΡΑΝΙΑ	POWER METABOLIC BOOST ΜΠΑΛΤΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	POWER INTERVAL ΝΑΝΗ ΟΥΡΑΝΙΑ
19.00	POWER INTERVAL ΙΜΠΡΑΧΙΜ ΣΑΡΡΑ	POWER INTERVAL ΚΑΡΑΝΤΟΥΜΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	POWER INTERVAL ΤΣΙΤΙΝΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ	POWER INTERVAL ΝΑΝΗ ΟΥΡΑΝΙΑ	POWER INTERVAL ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	
20.00	POWER METABOLIC BOOST ΣΟΥΡΕΦ ΑΝΘΗ	POWER METABOLIC BOOST ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	POWER METABOLIC BOOST ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	POWER CYCLING ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	POWER CYCLING ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	
21.00	POWER INTERVAL ΣΟΥΡΕΦ ΑΝΘΗ	POWER EVOLUTION ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	POWER EVOLUTION ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	POWER EVOLUTION ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ		