



# L.A. WEST

FITNESS & WELLNESS CLUB

Λεωφ. Αθηνών 149 - Χαϊδάρη 124 61

f L.A.West.gr

La.\_west

www.lawest.gr

info@lawest.gr

212 0002 531

**ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**  
07:00 - 23:30

**ΣΑΒΒΑΤΟ**  
10:00 - 18:00

**ΚΥΡΙΑΚΗ**  
10:00 - 14:00

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ STUDIOS

## 2022

### Studio 1



|       | Δευτέρα                                  | Τρίτη                                     | Τετάρτη                                  | Πέμπτη                                      | Παρασκευή                                 | Σάββατο                                  |
|-------|--|---|--|---|---|--|
| 09:00 | <b>PILATES</b><br>ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΠΑΛΤΑΣ     | <b>PILATES</b><br>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ     | <b>TAE BOX</b><br>ΕΥΗ ΚΑΤΣΟΥΡΑ           | <b>TOTAL BODY</b><br>ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ      | <b>CORE</b><br>ΕΥΗ ΚΑΤΣΟΥΡΑ               |  |
| 10:00 | <b>TOTAL BODY</b><br>ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΠΑΛΤΑΣ  | <b>TOTAL BODY</b><br>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ  | <b>CORE</b><br>ΕΥΗ ΚΑΤΣΟΥΡΑ              | <b>PILATES</b><br>ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ         | <b>YOGA</b><br>ΕΥΗ ΚΑΤΣΟΥΡΑ               | <b>PILATES</b><br>ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ      |
| 11:00 |  |   |  |   |   | <b>CORE</b><br>ΘΑΝΑΣΗΣ<br>ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ |
| 11:00 |  |   |  |   |   |  |
| 13:00 |  |   |  |   |   |  |
| 16:00 |  |   |  |   |   |  |
| 17:00 | <b>CROSS TRAINING</b><br>ΦΑΙΗ ΠΑΙΤΟΥΓΙΑ  | <b>PILATES</b><br>ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ        | <b>TOTAL BODY</b><br>ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ        | <b>TOTAL BODY</b><br>ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ           | <b>PILATES</b><br>ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ        |  |
| 18:00 | <b>PILATES</b><br>ΦΑΙΗ ΠΕΤΟΥΓΙΑ          | <b>CROSS TRAINING</b><br>ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ | <b>CARDIO</b><br>ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ            | <b>CARDIO</b><br>ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ               | <b>CROSS TRAINING</b><br>ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ |  |
| 19:00 | <b>TOTAL BODY</b><br>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ | <b>ZUMBA</b><br>ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ         | <b>PILATES</b><br>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ    | <b>ZUMBA</b><br>ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ           | <b>TOTAL BODY</b><br>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ  |  |
| 20:00 | <b>CORE</b><br>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ       | <b>YOGA</b><br>ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ           | <b>TOTAL BODY</b><br>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ | <b>CROSS TRAINING</b><br>ΠΑΥΛΟΣ ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ | <b>PILATES</b><br>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ     |  |
| 21:00 | <b>YOGA</b><br>ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΙΟΥ            | <b>TOTAL BODY</b><br>ΕΥΗ ΚΑΤΣΟΥΡΑ         | <b>YOGA</b><br>ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΙΟΥ            | <b>TOTAL BODY</b><br>ΠΑΥΛΟΣ ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ     | <b>YOGA</b><br>ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ           |  |

# FUNCTIONAL



|       | Δευτέρα           | Τρίτη             | Τετάρτη       | Πέμπτη            | Παρασκευή        |
|-------|-------------------|-------------------|---------------|-------------------|------------------|
| 18.00 | ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΟΥΡΜΕΛΗΣ | ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΟΥΡΜΕΛΗΣ |               | ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΟΥΡΜΕΛΗΣ |                  |
| 19.00 | ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΟΥΡΜΕΛΗΣ | ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΟΥΡΜΕΛΗΣ | ΦΑΙΗ ΠΕΤΟΥΓΙΑ | ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΟΥΡΜΕΛΗΣ | ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ |
| 20.00 |                   |                   | ΦΑΙΗ ΠΕΤΟΥΓΙΑ |                   | ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ |

# Cycling



|       | Δευτέρα  | Τρίτη                                      | Τετάρτη                                    | Πέμπτη  | Παρασκευή                                    |
|-------|--|--|--|---|--|
| 18.00 | POWER INTERVAL<br>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ              | POWER<br>METABOLIC BOOST<br>ΕΥΘΥΜΗΣ ΜΙΧΑΗΛ | POWER INTERVAL<br>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ      | POWER<br>METABOLIC BOOST<br>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ | POWER INTERVAL<br>ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ        |
| 19.00 | POWER<br>METABOLIC BOOST<br>ΘΑΝΑΣΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ | POWER INTERVAL<br>ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ         | POWER<br>METABOLIC BOOST<br>ΕΥΘΥΜΗΣ ΜΙΧΑΗΛ | POWER INTERVAL<br>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ           | POWER<br>METABOLIC BOOST<br>ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ |
| 20.00 |  |  | POWER INTERVAL<br>ΕΥΘΥΜΗΣ ΜΙΧΑΗΛ           | POWER<br>METABOLIC BOOST<br>ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ |  |
| 21.00 |  |  |  |   |  |

# Pilates REFORMER - 1 - Beginner

|       | Δευτέρα           | Τρίτη             | Τετάρτη             | Πέμπτη            | Παρασκευή           |
|-------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------|
| 08:30 | ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ  | ΚΟΥΡΑΤΟΒΑ ΑΝΝΑ ΛΙΖΑ | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ  | ΚΟΥΡΑΤΟΒΑ ΑΝΝΑ ΛΙΖΑ |
| 09:30 | ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ  | ΚΟΥΡΑΤΟΒΑ ΑΝΝΑ ΛΙΖΑ | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ  | ΚΟΥΡΑΤΟΒΑ ΑΝΝΑ ΛΙΖΑ |
| 10:30 | ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ  | ΚΟΥΡΑΤΟΒΑ ΑΝΝΑ ΛΙΖΑ | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ  | ΚΟΥΡΑΤΟΒΑ ΑΝΝΑ ΛΙΖΑ |
| 11:30 |                   |                   |                     |                   |                     |
| 16:00 |                   |                   |                     |                   |                     |
| 17:00 | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ  | ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ    | ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ    |
| 18:00 | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ  | ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ    | ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ    |
| 19:00 | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ  | ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ    | ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ    |
| 20:00 | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ  | ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ    | ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ    |
| 21:00 | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ  | ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ | ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ    | ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ |                     |

# Pilates REFORMER - 2 - Advanced

|       | Δευτέρα         | Τρίτη           | Τετάρτη         | Πέμπτη          | Παρασκευή       |
|-------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 16:00 | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ |
| 17:00 | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ |
| 18:00 | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ |
| 19:00 | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ |
| 20:00 | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ |
| 21:00 |                 | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ |                 | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ |