



L.A. WEST

FITNESS & WELLNESS CLUB

Λεωφ. Αθηνών 149 - Χαϊδάρι 124 61

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	PILATES ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΠΑΛΤΑΣ	PILATES ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	TAE BOX ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	TOTAL BODY ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ	CORE ΕΥΗ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	
10:00	TOTAL BODY ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΠΑΛΤΑΣ	TOTAL BODY ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	CORE ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	PILATES ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ	YOGA ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	PILATES ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ
11:00						CORE ΘΑΝΑΣΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ
11:00						
13:00						
16:00						
17:00	CORE ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	PILATES ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ	TOTAL BODY ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	TOTAL BODY ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	PILATES ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ	
18:00	PILATES ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ	CARDIO ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	CARDIO ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ	
19:00	TOTAL BODY ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	ZUMBA ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	PILATES ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	ZUMBA ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	TOTAL BODY ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	
20:00	CROSS TRAINING ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	YOGA ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	TOTAL BODY ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	CROSS TRAINING ΠΑΥΛΟΣ ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ	PILATES ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	
21:00	STRETCHING ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΙΟΥ	TOTAL BODY ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	STRETCHING ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΙΟΥ	TOTAL BODY ΠΑΥΛΟΣ ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ	YOGA ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ	

FUNCTIONAL



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
10.00	ΛΥΓΚΟΠΟΥΛΟΣ ΤΟΛΗΣ	ΛΥΓΚΟΠΟΥΛΟΣ ΤΟΛΗΣ	ΛΥΓΚΟΠΟΥΛΟΣ ΤΟΛΗΣ		
11.00				ΛΥΓΚΟΠΟΥΛΟΣ ΤΟΛΗΣ	
12.00					
18.00	ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΟΥΡΜΕΛΗΣ	ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΟΥΡΜΕΛΗΣ		ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΟΥΡΜΕΛΗΣ	ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ
19.00	ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΟΥΡΜΕΛΗΣ	ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΟΥΡΜΕΛΗΣ	ΜΑΚΑ ΝΤΑΝΝΥ	ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΟΥΡΜΕΛΗΣ	ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ

Cycling



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
18.00	ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ POWER INTERVAL	ΜΙΧΑΗΛ ΕΥΘΥΜΗΣ POWER METABOLIC BOOST	ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ POWER INTERVAL	ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ POWER METABOLIC BOOST	ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ POWER INTERVAL
19.00		ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ POWER INTERVAL	ΜΙΧΑΗΛ ΕΥΘΥΜΗΣ POWER METABOLIC BOOST	ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ POWER INTERVAL	ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ POWER METABOLIC BOOST
20.00	ΜΙΧΑΗΛ ΕΥΘΥΜΗΣ POWER METABOLIC BOOST		ΜΙΧΑΗΛ ΕΥΘΥΜΗΣ POWER INTERVAL	ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ POWER METABOLIC BOOST	
21.00					

Pilates REFORMER - 1 - Beginner

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
08:30	ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ	ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
09:30	ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ	ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
10:30	ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ	ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ	ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
11:30					
16:00					
17:00	ΣΙΔΕΡΗ ΜΑΡΙΑ	ΣΙΔΕΡΗ ΜΑΡΙΑ	ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ	ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ	ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ
18:00	ΣΙΔΕΡΗ ΜΑΡΙΑ	ΣΙΔΕΡΗ ΜΑΡΙΑ	ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ	ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ	ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ
19:00	ΣΙΔΕΡΗ ΜΑΡΙΑ	ΣΙΔΕΡΗ ΜΑΡΙΑ	ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ	ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ	ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ
20:00	ΣΙΔΕΡΗ ΜΑΡΙΑ	ΣΙΔΕΡΗ ΜΑΡΙΑ	ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ	ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ	ΜΥΡΣΙΝΗ ΠΑΠΟΥΤΣΗ
21:00	ΣΙΔΕΡΗ ΜΑΡΙΑ	ΣΙΔΕΡΗ ΜΑΡΙΑ	ΔΙΟΝΥΣΙΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ	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