



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

2023

Studio 1



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
08:30						
09:00	TOTAL BODY ΘΑΝΑΣΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ	CORE & BUTT ΘΑΝΑΣΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ	TAE BOX ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	TOTAL BODY ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ	PILATES ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	
09:30						
10:00	STRETCHING PROPS ΘΑΝΑΣΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ	PILATES ΘΑΝΑΣΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ	VINYASA YOGA ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	PILATES ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ	TOTAL BODY ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	PILATES ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ
11:00						TOTAL BODY ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ
16:00						
17:00	VINYASA YOGA ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	TOTAL BODY ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ	CORE & BUTT ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	CARDIO ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	BODY INTERVAL ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ	
18:00	CORE & BUTT ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	PILATES ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ	CARDIO ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	TOTAL BODY ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ		
19:00	TAE BOX ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	STEP CHOREO ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ	PILATES ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	PILATES ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	PILATES ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ	
20:00	TOTAL BODY ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΜΠΟΓΙΑΝΝΙΤΗ	VINYASA YOGA ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	TOTAL BODY ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	CROSS TRAINING ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΜΠΟΓΙΑΝΝΙΤΗ	CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ	
21:00	YOGA ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΥΤΣΙΟΥ	TOTAL BODY ΕΥΗ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	VINYASA YOGA ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΥΤΣΙΟΥ			



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
08:00	FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	
09:00	CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	
10:00	FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	
11:00	CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	FUNCTIONAL
12:00	FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	CROSS
13:00	CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	FUNCTIONAL
14:00						CROSS
15:00	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	CROSS	CROSS	FUNCTIONAL	
16:00	CROSS	CROSS	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	CROSS	
17:00	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	CROSS	CROSS	FUNCTIONAL	
18:00	CROSS	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	CROSS	
19:00	FUNCTIONAL	CROSS	CROSS	CROSS	FUNCTIONAL	
20:00	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	
21:00	CROSS	FUNCTIONAL	CROSS	FUNCTIONAL	CROSS	



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
18:00	POWER INTERVAL NTANNY		POWER EVOLUTION ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	POWER INTERVAL ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	POWER METABOLIC BOOST ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΔΑΣ
19:00	POWER INTEGRATED ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	POWER METABOLIC BOOST ΑΝΝΑ ΜΠΑΤΑΓΙΑΝΝΗ	POWER INTERVAL ΑΝΝΑ ΜΠΑΤΑΓΙΑΝΝΗ	POWER INTERVAL NTANNY	POWER EVOLUTION ΜΑΚΑ NTANNY
20:00	POWER METABOLIC BOOST ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	POWER EVOLUTION ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΔΑΣ	POWER METABOLIC BOOST ΑΝΝΑ ΜΠΑΤΑΓΙΑΝΝΗ	POWER EVOLUTION ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	
21:00		POWER INTERVAL ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΔΑΣ			

Pilates REFORMER - 1 - Beginner

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
08:30	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ
09:30	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ
10:30	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ
11:30	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ
16:00					ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ
17:00	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ
18:00	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ
19:00	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ
20:00	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ
21:00	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ

Pilates REFORMER - 2 - Advanced

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
08:30	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	10:00-11:00 ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ
09:30	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	11:00-12:00 ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ
10:30	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	12:00-13:00 ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ
11:30	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	
16:00	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ		
17:00	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ		
18:00	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ		
19:00	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ		
20:00	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ		
21:00		ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ		ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ		