



# 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

## 2024

### Studio 1



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
08:30						
09:00	TOTAL BODY - ΘΑΝΑΣΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ	TAE BOX ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	CORE & BUTT ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ	TOTAL BODY ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ	PILATES ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	
09:30						
10:00	STRETCHING PROPS ΘΑΝΑΣΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ	VINYASA YOGA ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	PILATES ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ	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 ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ	PILATES ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ	TOTAL BODY ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	CROSS TRAINING ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ	CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ	
21:00	YOGA ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΥΤΣΙΟΥ	TOTAL BODY ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ	VINYASA YOGA ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΥΤΣΙΟΥ			



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
08:00	<b>FUNCTIONAL</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	<b>FUNCTIONAL</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	<b>CROSS</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ			
09:00		<b>CROSS</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ			<b>FUNCTIONAL</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	
10:00			<b>CROSS</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	<b>FUNTIONAL</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ		
11:00	<b>CROSS</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	<b>CROSS</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ			<b>FUNCTIONAL</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	
12:00				<b>FUNCTIONAL</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ		
13:00						
14:00						
15:00						
16:00	<b>CROSS</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>CROSS</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>FUNCTIONAL</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>FUNCTIONAL</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>CROSS</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	
17:00	<b>FUNCTIONAL</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>FUNCTIONAL</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>CROSS</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	<b>CROSS</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>FUNCTIONAL</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	
18:00	<b>CROSS</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>FUNCTIONAL</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>FUNCTIONAL</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	<b>FUNCTIONAL</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>CROSS</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	
19:00	<b>FUNCTIONAL</b> ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ		<b>CROSS</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	<b>FUNCTIONAL</b> ΜΑΓΚΥ ΛΙΑΝΟΠΟΥΛΟΥ	<b>TRX</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	
20:00	<b>TRX</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>TRX</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>TRX</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	<b>CROSS</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ		
21:00		<b>FUNCTIONAL</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>CROSS</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>FUNCTIONAL</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ		



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
18:00			POWER EVOLUTION ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	POWER INTERVAL ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	POWER METABOLIC BOOST ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ
19:00	POWER INTEGRATED ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	POWER METABOLIC BOOST ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	POWER INTERVAL ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	POWER METABOLIC BOOST ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	POWER EVOLUTION ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ
20:00	POWER METABOLIC BOOST ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	POWER EVOLUTION ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ	POWER METABOLIC BOOST ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	POWER EVOLUTION ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ	
21:00					

## 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					ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ
17:00	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΒΑΓΓΑΛΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ
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		