



**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 ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ.

**2024**

*Studio 1*



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
08:30						
09:00	<b>TOTAL BODY</b> ΘΑΝΑΣΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ	<b>TAE BOX</b> ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	<b>CORE &amp; BUTT</b> ΜΑΓΚΥ ΛΑΪΝΟΠΟΥΛΟΥ			
09:30						
10:00	<b>STRETCHING PROPS</b> ΘΑΝΑΣΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ	<b>VINYASA YOGA</b> ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ	<b>PILATES</b> ΜΑΓΚΥ ΛΑΪΝΟΠΟΥΛΟΥ			
11:00						
16:00						
17:00						
18:00		<b>PILATES</b> ΜΑΓΚΥ ΛΑΪΝΟΠΟΥΛΟΥ	<b>TOTAL BODY</b> ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ			
19:00	<b>PILATES</b> ΜΑΓΚΥ ΛΑΪΝΟΠΟΥΛΟΥ	<b>TOTAL BODY</b> ΜΑΓΚΥ ΛΑΪΝΟΠΟΥΛΟΥ				
20:00	<b>TOTAL BODY</b> ΜΑΓΚΥ ΛΑΪΝΟΠΟΥΛΟΥ					
21:00						



	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				
10.00			<b>CROSS</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ			
11.00	<b>CROSS</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ	<b>CROSS</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ				
12.00						
13.00						
14.00						
15.00						
16.00						
17.00						
18.00	<b>CROSS</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>FUNCTIONAL</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>FUNCTIONAL</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ			
19.00	<b>FUNCTIONAL</b> ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ	<b>TRX</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ	<b>CROSS</b> ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΟΥΛΕ			
20.00		<b>FUNCTIONAL</b> ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ	<b>TRX</b> ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ			
21.00						

# Cycling



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

# Pilates REFORMER - 1 - Beginner

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

# Pilates REFORMER - 2 - Advanced

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