



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

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 | YOGILATES ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ | PILATES ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ | TOTAL BODY ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ | |
| 11:00 | | | | | | |
| 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 | FIT BALL INTERVAL ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΑΤΣΟΥΡΑ | STEP COREO ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ | PILATES ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ | PILATES ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ | PILATES ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ | |
| 20:00 | TOTAL BODY ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ | YOGILATES ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ | TOTAL BODY ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ | CROSS TRAINING ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ | CROSS TRAINING ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ | |
| 21:00 | YOGA ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | TOTAL BODY ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ | VINYASA YOGA ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | | | |



| | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο |
|-------|--|--|--|--|--|---------|
| 08:00 | FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ | FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ | CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ | | | |
| 09:00 | | CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ | | CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ | FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ | |
| 10:00 | | | CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ | | | |
| 11:00 | CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ | CROSS ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ | | | FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ | |
| 12:00 | | | | FUNCTIONAL ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 16:00 | CROSS ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | CROSS ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | FUNCTIONAL ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | FUNCTIONAL ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | CROSS ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | |
| 17:00 | FUNCTIONAL ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | FUNCTIONAL ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | CROSS ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ | CROSS ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | FUNCTIONAL ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | |
| 18:00 | CROSS ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | FUNCTIONAL ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | FUNCTIONAL ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ | FUNCTIONAL ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | CROSS ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | |
| 19:00 | FUNCTIONAL ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ | | TRX ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ | FUNCTIONAL ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ | TRX ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | |
| 20:00 | TRX ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | TRX ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | CROSS ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ | CROSS ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | | |
| 21:00 | | FUNCTIONAL ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | CROSS ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | FUNCTIONAL ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | | |



| | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή |
|-------|--|--|--|--|---|
| 18:00 | | | POWER EVOLUTION ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ | POWER INTERVAL ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ | POWER METABOLIC BOOST ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ |
| 19:00 | POWER INTERGRATED ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ | POWER METABOLIC BOOST ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | POWER INTERVAL ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | POWER METABOLIC BOOST ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | |
| 20:00 | POWER METABOLIC BOOST ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ | POWER EVOLUTION ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ | POWER METABOLIC BOOST ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ | POWER EVOLUTION ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΛΕΒΙΖΟΣ | POWER EVOLUTION ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ |
| 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 | ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ | ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ | | ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ | ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ |
| 18:00 | ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ | ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ | | ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ | |
| 19:00 | ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ | ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ | | ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ | |
| 20:00 | ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ | ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ | | ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ | |
| 21:00 | ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ | 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 | 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 ΤΣΙΟΤΣΙΟΥΤ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | |
| 21:00 | | ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ | | | | |