



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 έως 2/8

2024

ΑΠΟ ΤΙΣ 3/8 ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ ΤΙΣ 25/8 ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΚΑΘΟΛΟΥ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Studio 1



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
08:30						
09:00	TOTAL BODY ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ	TOTAL BODY ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ	CORE & BUTT ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ	TOTAL BODY ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ	PILATES ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	
09:30						
10:00	STRETCHING PROPS ΘΑΝΑΣΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ	PILATES ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ	YOGILATES ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ	YOGA ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	TOTAL BODY ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ	
11:00						
16:00						
17:00			CORE & BUTT ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	CARDIO ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ		
18:00	CORE & BUTT ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΓΚΥ	PILATES ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ	CARDIO ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	TOTAL BODY ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	CORE & BUTT ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	
19:00	TOTAL BODY ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΓΚΥ	STEP COREO ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ	CROSS TRAINING ΙΑΚΩΒΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ	PILATES ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΓΚΥ	PILATES ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΑΣ	
20:00	YOGILATES ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΓΚΥ	TOTAL BODY ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ		CROSS TRAINING ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ		
21:00						



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

Cycling



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

Pilates REFORMER - 1 - Beginner

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
08:30				ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	
09:30				ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	
10:30				ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	
11:30				ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	
16:00					
17:00	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ		ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	
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		ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	
09:30	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ		ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	
10:30	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ		ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	
11:30	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ	ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΖΕΚΑΚΗΣ		ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΟΤΖΙΑΜΠΑΣΗ	
16:00	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ	
17:00	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΚΕΛΛΥ ΤΣΙΟΤΣΙΟΥ	ΜΑΓΚΥ ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ	
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				