

2025

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ



	Δευτέρα Monday	Τρίτη Tuesday	Τετάρτη Wednesday	Πέμπτη Thursday	Παρασκευή Friday
7:30 8:20	TOTAL BODY MARIA STOURAITI	PILATES MAT MARIA STOURAITI	CORE TOUMASATOU EMILY	PILATES MAT MARIA STOURAITI	
8:30 9:20	ABS & LEGS GIORGOS KEFALAS	YOGA NIKI SAKELLARIOU	TOTAL BODY MARIA STOURAITI	YOGA NIKI SAKELLARIOU	FULL BODY CHRISTOS PAPAGEORGIOU
9:30 10:20	YOGA NIKI SAKELLARIOU	TOTAL BODY LAMPROS PIPERIS	PILATES MAT MARIA STOURAITI	TOTAL BODY LAMPROS PIPERIS	PILATES MAT CHRISTOS PAPAGEORGIOU
10:30 11:20	STEP CHOREO MAX ALEXANDROS LIALIOS	BUTT UP LAMPROS PIPERIS	FULL BODY ALEXANDROS LIALIOS	STEP CHOREO LAMPROS PIPERIS	TOTAL BODY CHRISTOS PAPAGEORGIOU
11:30 12:20	CROSS TRAINING ALEXANDROS LIALIOS				
17:00 17:50	TOTAL BODY GIORGOS KEFALAS	CROSS TRAINING ILIANNA TILIOU	CORE KONSTANTINA PAPADOPOU- LOU	FAT BURNING CHRISTOS PAPAGEORGIOU	YOGA NIKI SOKOU
18:00 18:50	PILATES MAT MARIA STOURAITI	PILATES MAT MARIA STOURAITI	TOTAL BODY GIORGOS KEFALAS	PILATES MAT CHRISTOS PAPAGEORGIOU	PILATES MAT TOUMASATOU EMILY
19:00 19:50	FAT BURNING ILIANNA TILIOU	YOGA NIKI SOKOU	ZUMBA TASIA LENA	TOTAL BODY GIORGOS KEFALAS	TOTAL BODY GIORGOS KEFALAS
20:00 20:50	CROSS TRAINING ILIANNA TILIOU	CARDIO 4 ALL ALEXANDROS LIALIOS		YOGA IOANNA VINAKOU	
21:00 21:50		CORE ALEXANDROS LIALIOS			



	Δευτέρα Monday	Τρίτη Tuesday	Τετάρτη Wednesday	Πέμπτη Thursday	Παρασκευή Friday	Σάββατο Saturday
08:00 08:50	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	
09:00 09:50	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	
10:00 10:50	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ ΒΑΡΔΙΑΣ
11:00 11:50	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ ΒΑΡΔΙΑΣ
12:00 12:50	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ ΒΑΡΔΙΑΣ
13:00 13:50	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ ΒΑΡΔΙΑΣ
14:00 14:50	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	
15:00 15:50	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	
16:00 16:50	ΔΡΑΚΑΚΗ Β ΑΣΙΑ		ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	
17:00 17:50	ΔΡΑΚΑΚΗ ΒΑΣΙΑ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	
18:00 18:50	ΔΡΑΚΑΚΗ ΒΑΣΙΑ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	
19:00 19:50	ΔΡΑΚΑΚΗ ΒΑΣΙΑ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	
20:00 20:50	ΔΡΑΚΑΚΗ ΒΑΣΙΑ	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	
21:00 21:50	ΔΡΑΚΑΚΗ ΒΑΣΙΑ			ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	



	Δευτέρα Monday	Τρίτη Tuesday	Τετάρτη Wednesday	Πέμπτη Thursday	Παρασκευή Friday	Σάββατο Saturday
09:00 09:50	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	ΔΡΑΚΑΚΗ ΒΑΣΙΑ	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	
10:00 10:50	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	ΔΡΑΚΑΚΗ ΒΑΣΙΑ	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	
11:00 11:50	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	ΔΡΑΚΑΚΗ ΒΑΣΙΑ	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	
12:00 12:50	ΝΟΥΣΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	ΔΡΑΚΑΚΗ ΒΑΣΙΑ	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	
13:00 13:50			ΔΡΑΚΑΚΗ ΒΑΣΙΑ		ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	
14:00 14:50						
15:00 15:50						
16:00 16:50	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	
17:00 17:50	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	
18:00 18:50	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ			
19:00 19:50	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ			
20:00 20:50	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΡΗ	ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ			
21:00 21:50		ΜΕΝΕΛΑΟΥ ΚΛΕΛΙΑ	ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ			



	Δευτέρα Monday	Τρίτη Tuesday	Τετάρτη Wednesday	Πέμπτη Thursday	Παρασκευή Friday	Σάββατο Saturday
08:30 09:20	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	
09:30 10:20	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	
10:30 11:20	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	
11:30 12:20	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ		
17:00 17:50	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΣΤΑΣ	ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΣΤΑΣ		ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΣΤΑΣ	
18:00 18:50	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΣΤΑΣ	ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΣΤΑΣ	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΣΤΑΣ	
19:00 19:50	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΣΤΑΣ	ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΣΤΑΣ	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΣΤΑΣ	
20:00 20:50	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΣΤΑΣ	ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΣΤΑΣ	ΤΟΥΜΑΖΑΤΟΥ ΕΜΙΛΥ	ΚΑΤΣΙΜΠΙΡΗΣ ΚΩΣΤΑΣ	

SPINNING



	Δευτέρα Monday	Τρίτη Tuesday	Τετάρτη Wednesday	Πέμπτη Thursday	Παρασκευή Friday	Σάββατο Saturday
09:30 10:20	ANTONIOU CHRISTOS	ANTONIOU CHRISTOS		ANTONIOU CHRISTOS	ANTONIOU CHRISTOS	
10:30 11:20		ANTONIOU CHRISTOS			ANTONIOU CHRISTOS	
11:30 12:20						SAITAKIS ANDREAS
13:00 13:50						SAITAKIS ANDREAS
17:00 17:50	SAITAKIS ANDREAS	SAITAKIS ANDREAS			SAITAKIS ANDREAS	
18:00 18:50	SAITAKIS ANDREAS		SAITAKIS ANDREAS	SAITAKIS ANDREAS	SAITAKIS ANDREAS	
19:00 19:50	BALTAS ALEXANDROS			SAITAKIS ANDREAS		
20:00 20:50	BALTAS ALEXANDROS		ANTONIOU CHRISTOS			



	Δευτέρα Monday	Τρίτη Tuesday	Τετάρτη Wednesday	Πέμπτη Thursday	Παρασκευή Friday
08:30 09:00	ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ			
09:00 09:30	ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ			
09:30 10:00	ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ			
10:00 10:30	ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ		ΦΑΡΜΑΚΗ	
10:30 11:00	ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ		ΦΑΡΜΑΚΗ	
11:00 11:30	ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ		ΦΑΡΜΑΚΗ	
11:30 12:00	ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ		ΦΑΡΜΑΚΗ	
12:00 12:30	ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ		ΦΑΡΜΑΚΗ	
12:30 13:00	ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ		ΦΑΡΜΑΚΗ	
13:00 13:30	ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ		ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ
13:30 14:00	ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ		ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ
14:00 14:30			ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ
14:30 15:00			ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ	ΦΑΡΜΑΚΗ
15:00 15:30			ΦΑΡΜΑΚΗ		ΦΑΡΜΑΚΗ
15:30 16:00			ΦΑΡΜΑΚΗ		ΦΑΡΜΑΚΗ
16:00 16:30			ΦΑΡΜΑΚΗ		ΦΑΡΜΑΚΗ
16:30 17:00			ΦΑΡΜΑΚΗ		ΦΑΡΜΑΚΗ
17:00 17:30			ΦΑΡΜΑΚΗ		ΦΑΡΜΑΚΗ
17:30 18:00			ΦΑΡΜΑΚΗ		ΦΑΡΜΑΚΗ
18:00 18:30			ΦΑΡΜΑΚΗ		ΦΑΡΜΑΚΗ
18:30 19:00			ΦΑΡΜΑΚΗ		ΦΑΡΜΑΚΗ