

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ

2025

Studio 1



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
08:30						
09:00	<b>PILATES MAT</b> ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	<b>TOTAL BODY</b> ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	<b>STRETCHING PROPS</b> ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	<b>PILATES MAT</b> ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>HAATHA YOGA</b> ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	
09:30	<b>TAE BOX</b> ΙΕΡΕΜΙΑΣ	<b>PILATES MAT</b> ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	<b>BODY POWER</b> ΙΕΡΕΜΙΑΣ	<b>TOTAL BODY</b> ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>BUILT UP</b> ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ	<b>BODY POWER</b> ΙΕΡΕΜΙΑΣ
10:00						<b>DYNAMIC STRETCHING</b> ΙΕΡΕΜΙΑΣ
11:00						<b>DYNAMIC STRETCHING</b> ΙΕΡΕΜΙΑΣ
16:00						
17:00	<b>CORE</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΟΣ	<b>TOTAL BODY</b> ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	<b>CORE &amp; BUTT</b> ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	<b>AERODANCE</b> ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	<b>BODY INTERVAL</b> ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	
18:00	<b>PILATES MAT</b> ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΓΚΥ	<b>PILATES MAT</b> ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	<b>CARDIO</b> ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	<b>TOTAL BODY</b> ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	<b>JAFROBEAT</b> ΘΩΜΑΪΔΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	
19:00	<b>TOTAL BODY</b> ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΓΚΥ"	<b>STEP MAX</b> ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ"	<b>PILATES MAT</b> ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>PILATES MAT</b> ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>PILATES MAT</b> ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	
20:00	<b>BRAZILIAN BUTT LIFT</b> ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΓΚΥ	<b>BUILT UP</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΟΣ	<b>JAFROBEAT</b> ΙΕΡΕΜΙΑΣ	<b>CROSS TRAINING</b> ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>TABATA</b> ΙΕΡΕΜΙΑΣ	
21:00	<b>POWER YOGA</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ					



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
08:00	<b>FUNCTIONAL ADVANCED</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>CROSS INTRO</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>FUNCTIONAL INTRO</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>CROSS DOUBLE</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>TRX INTRO</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	
09:00		<b>FUNCTIONAL ADVANCED</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>TRX LIMIT ZONE</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ			
10:00	<b>CROSS DOUBLE</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ		<b>FUNCTIONAL INTRO</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>TRX LIMIT ZONE</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ		
11:00	<b>TRX INTRO</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>CROSS INTRO</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ		<b>FUNCTIONAL ADVANCED</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>CROSS DOUBLE</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00	<b>CROSS INTRO</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>FUNCTIONAL ADVANCED</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>CROSS DOUBLE</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>FUNCTIONAL INTRO</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>CROSS DOUBLE</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	
17:00	<b>FUNCTIONAL ADVANCED</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>TRX INTRO</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>FUNCTIONAL INTRO</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>CROSS DOUBLE</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>FUNCTIONAL ADVANCED</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	
18:00	<b>CROSS DOUBLE</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>CROSS DOUBLE</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>TRX LIMIT ZONE</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>FUNCTIONAL INTRO</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>CROSS INTRO</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	
19:00	<b>FUNCTIONAL ADVANCED</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ		<b>CROSS DOUBLE</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ		<b>TRX LIMIT ZONE</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	
20:00	<b>TRX LIMIT ZONE</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>CROSS INTRO</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>FUNCTIONAL ADVANCED</b> ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>TRX INTRO</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ		
21:00	<b>CROSS INTRO</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>FUNCTIONAL ADVANCED</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ		<b>FUNCTIONAL ADVANCED</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ		



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
18:00			<b>POWER EVOLUTION</b> ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>POWER INTERVAL</b> ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
19:00	<b>POWER EVOLUTION</b> ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>FAT BURN</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>POWER INTERVAL</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>FAT BURN</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	
20:00	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	<b>POWER EVOLUTION</b> ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	<b>POWER METABOLIC BOOST</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ		<b>POWER INTERVAL</b> ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
21:00					

## Pilates REFORMER - 1 - Beginner

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
08:30	<b>INTRO</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>INTRO</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>INTRO</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ		
09:30	<b>INTRO</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>INTRO</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>INTRO</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ		
10:30	<b>INTRO</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>INTRO</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>INTRO</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ		
11:30	<b>INTRO</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>INTRO</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>INTRO</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ		
16:00	<b>INTRO</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ		<b>INTRO</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ		
17:00	<b>INTRO</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>INTRO</b> ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΙΡΗ	<b>INTRO</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>INTRO</b> ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΙΡΗ	
18:00	<b>INTRO</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>INTRO</b> ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΙΡΗ	<b>INTRO</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>INTRO</b> ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΙΡΗ	
19:00	<b>INTRO</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>INTRO</b> ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΙΡΗ	<b>INTRO</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>INTRO</b> ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΙΡΗ	
20:00	<b>INTRO</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>INTRO</b> ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΙΡΗ	<b>INTRO</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>INTRO</b> ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΙΡΗ	
21:00			<b>INTRO</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ		

# Pilates REFORMER - 2 - Advanced

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
08:30	<b>ADVANCED</b> ΤΖΕΚΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	<b>ADVANCED</b> ΤΖΕΚΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	<b>ADVANCED</b> ΤΖΕΚΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ
09:30	<b>ADVANCED</b> ΤΖΕΚΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	<b>ADVANCED</b> ΤΖΕΚΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	<b>ADVANCED</b> ΤΖΕΚΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ
10:30	<b>ADVANCED</b> ΤΖΕΚΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	<b>ADVANCED</b> ΤΖΕΚΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	<b>ADVANCED</b> ΤΖΕΚΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ
11:30	<b>ADVANCED</b> ΤΖΕΚΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	<b>ADVANCED</b> ΤΖΕΚΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	<b>ADVANCED</b> ΤΖΕΚΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	
16:00	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΙΕΡΕΜΙΑΣ	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>ADVANCED</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	
17:00	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΙΕΡΕΜΙΑΣ	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>ADVANCED</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	
18:00	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΓΚΥ	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>ADVANCED</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	
19:00	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΓΚΥ	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>ADVANCED</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	
20:00	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΓΚΥ	<b>ADVANCED</b> ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	<b>ADVANCED</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>ADVANCED</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	
21:00	<b>ADVANCED</b> ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΓΚΥ	<b>ADVANCED</b> ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΓΚΥ		<b>ADVANCED</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	<b>ADVANCED</b> ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	