

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ

2025

Studio 1



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
08:00						
09:00	PILATES MAT ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	TOTAL BODY ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	STRETCHING PROPS ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	TOTAL BODY ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	HAATHA YOGA ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	
10:00	TAE BOX ΙΕΡΕΜΙΑΣ	PILATES MAT ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ	TOTAL BODY ΙΕΡΕΜΙΑΣ	PILATES MAT ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	TOTAL BODY ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	TOTAL BODY ΙΕΡΕΜΙΑΣ
11:00						DYNAMIC STRETCHING ΙΕΡΕΜΙΑΣ
12:00						
16:00						
17:00	CORE ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΟΣ	PILATES MAT ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	TOTAL BODY ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	AERODANCE ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	CROSS TRAINING ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	
18:00	PILATES MAT ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΓΚΥ	TOTAL BODY ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	CARDIO ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	TOTAL BODY ΤΙΜΟΣ ΜΠΕΚΟΣ	JAFROBEAT ΘΩΜΑΪΔΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	
19:00	TOTAL BODY ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΓΚΥ	STEP MAX ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	PILATES MAT ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	PILATES MAT ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	PILATES MAT ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	
20:00	CORE ΛΑΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΓΚΥ	TOTAL BODY ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΟΣ	JAFROBEAT ΙΕΡΕΜΙΑΣ	CROSS TRAINING ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	TABATA ΙΕΡΕΜΙΑΣ	
21:00	HAATHA YOGA ΖΑΧΑΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ					



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
08.00	FUNCTIONAL TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	STRENGTH TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	BOOTCAMP ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	FUNCTIONAL TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	STRENGTH TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	
09.00	STRENGTH TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	BOOTCAMP ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	FUNCTIONAL TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	STRENGTH TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	BOOTCAMP ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	
10.00	BOOTCAMP ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	FUNCTIONAL TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	STRENGTH TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	BOOTCAMP ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	FUNCTIONAL TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	
11.00	FUNCTIONAL TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	STRENGTH TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	BOOTCAMP ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	FUNCTIONAL TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	STRENGTH TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	
12.00						
13.00						
14.00						
15.00						
16.00	STRENGTH TRAINING ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	FUNCTIONAL TRAINING ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	BOOTCAMP ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	STRENGTH TRAINING ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	FUNCTIONAL TRAINING ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	
17.00	FUNCTIONAL TRAINING ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	BOOTCAMP ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	STRENGTH TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	FUNCTIONAL TRAINING ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	BOOTCAMP ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	
18.00	BOOTCAMP ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	STRENGTH TRAINING ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	FUNCTIONAL TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	BOOTCAMP ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	STRENGTH TRAINING ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	
19.00	STRENGTH TRAINING ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	FUNCTIONAL TRAINING ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	BOOTCAMP ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	STRENGTH TRAINING ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	FUNCTIONAL TRAINING ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	
20.00	FUNCTIONAL TRAINING ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	BOOTCAMP ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	STRENGTH TRAINING ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	FUNCTIONAL TRAINING ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	BOOTCAMP ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	
21.00	BOOTCAMP ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	STRENGTH TRAINING ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	FUNCTIONAL TRAINING ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	BOOTCAMP ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	STRENGTH TRAINING ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	



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

Pilates REFORMER - 1 - Beginner

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

Pilates REFORMER - 2 - Advanced

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