

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ

2025

Studio 1



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
08:00						
09:00	UPPER BODY MOBILITY ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	TOTAL BODY ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΑΜΠΟΥΤΑΚΗ	STRETCHING PROPS ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	TOTAL BODY ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	TOTAL BODY ΜΑΚΡΙΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	
10:00	TAE BOX ΙΕΡΕΜΙΑΣ	PILATES MAT ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΑΜΠΟΥΤΑΚΗ	TOTAL BODY ΙΕΡΕΜΙΑΣ	PILATES MAT ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	LOWER BODY MOBILITY ΣΙΑΜΟΥΡΕΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	TOTAL BODY ΙΕΡΕΜΙΑΣ
11:00	TOTAL BODY ΜΑΚΡΙΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ					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	TOTAL BODY ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΟΣ	
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	CORE ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΟΣ	
21:00						



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
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					
16:00	STRENGTH TRAINING ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	FUNCTIONAL TRAINING ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	BOOTCAMP ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	STRENGTH TRAINING ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	
17:00	FUNCTIONAL TRAINING ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	BOOTCAMP ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	STRENGTH TRAINING ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	FUNCTIONAL TRAINING ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	BOOTCAMP ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
18:00	BOOTCAMP ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	STRENGTH TRAINING ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	FUNCTIONAL TRAINING ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	BOOTCAMP ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	STRENGTH TRAINING ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ
19:00	STRENGTH TRAINING ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	FUNCTIONAL TRAINING ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	BOOTCAMP ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	STRENGTH TRAINING ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	FUNCTIONAL TRAINING ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ
20:00	FUNCTIONAL TRAINING ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	BOOTCAMP ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	STRENGTH TRAINING ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	FUNCTIONAL TRAINING ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	BOOTCAMP ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ
21:00	BOOTCAMP ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	STRENGTH TRAINING ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	FUNCTIONAL TRAINING ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	BOOTCAMP ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	STRENGTH TRAINING ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ



	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	POWER EVOLUTION ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	POWER EVOLUTION ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
20:00	POWER METABOLIC BOOST ΑΛΕΒΙΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	POWER EVOLUTION ΜΠΙΣΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	POWER METABOLIC BOOST ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	FAT BURN ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	POWER INTERVAL ΝΤΟΥΛΕ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

Pilates REFORMER - 1 - Beginner

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
08:30	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ
09:30	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ
10:30	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ
11:30	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ
16:00	INTRO ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ		INTRO ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	INTRO ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	
17:00	INTRO ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	INTRO ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	
18:00	INTRO ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	INTRO ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	
19:00	INTRO ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ANNA ΑΙΒΑΤΟΓΛΟΥ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	
20:00	INTRO ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	INTRO ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	
21:00			INTRO ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	INTRO ΧΑΡΑ ΧΑΤΖΗΜΑΝΩΛΑΚΗ	

Pilates REFORMER - 2 - Advanced

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
08:30	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ
09:30	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ
10:30	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ
11:30	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	
16:00	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ		ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	
17:00	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	
18:00	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	
19:00	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	
20:00	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΒΑΛΑ ΕΥΑ	ADVANCED ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	
21:00			ADVANCED ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	ADVANCED ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	ADVANCED ΓΑΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ	