

DRIFIT ULTIMATE

LIFE CHANGING TRAINING

ΝΕΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Λεωφ. Ηρακλείου 404, Νέο Ηράκλειο, Αθήνα

f lafitness.gr

ig lafitness.gr

www.lafitness.gr

info@lafitness.gr

212 0000 012



Ωράριο λειτουργίας:

Δευτέρα-Παρασκευή

GYM: 07.00 - 23.00

POOL: 07.30 - 22.30

Σάββατο

GYM: 09.00 - 21.00

POOL: 10.00 - 18.00

Κυριακή

GYM: Κλειστά

POOL: Κλειστά

Τους μήνες Ιούλιο & Αύγουστο, το ωράριο λειτουργίας υφίσταται αλλαγές

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ **50'**

TERRA HALL



| | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο |
|-------|--|--|---|--|---|--|
| 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | TOTAL BODY Γιάννης Πιπερακός | 9:45 YOGA Μιχάλης Μαρτίνος | TOTAL BODY Γεωργία Καραμπουτάκη | TOTAL BODY Μάγκυ Λαίνοπούλου | TOTAL BODY Γιάννης Πιπερακός | PILATES Μάγκυ Λαίνοπούλου |
| 11:00 | PILATES Γιάννης Πιπερακός | CORE Ηλιανα Τσουκνίδα | PILATES Γεωργία Καραμπουτάκη | PILATES Έλενα Αναστασιάδου | YOGA Μιχάλης Μαρτίνος | TOTAL BODY Μάγκυ Λαίνοπούλου |
| 16:00 | TOTAL BODY Μάγκυ Λαίνοπούλου | CORE Μάγκυ Λαίνοπούλου | CORE Γιάννης Πιπερακός | | | |
| 17:00 | CORE Σπύρος Πουλίδης | YOGA Τζέλλα Χριστοπούλου | PILATES Χαρά Πετράκου | YOGA Τζέλλα Χριστοπούλου | TOTAL BODY Παντελής Εμμανουηλίδης | |
| 18:00 | CARDIO Σπύρος Πουλίδης | PILATES Παναγιώτης Αλεβίζος | CROSS TRAINING Άννα Βαζαίου | TOTAL BODY Γιάννης Πιπερακός | DANS Γεωργία Καραμπουτάκη | TOTAL BODY Group Instructor |
| 19:00 | PILATES Πέννυ Μπάκα | TOTAL BODY Κωνσταντίνος Πάνος | PILATES Μόρφω Παπανικολάου | CROSS TRAINING Γιάννης Πιπερακός | CORE Μάγκυ Λαίνοπούλου | |
| 20:00 | CROSS TRAINING Άννα Βαζαίου | STEP MAX Τίμος Μπέκος | TOTAL BODY Μόρφω Παπανικολάου | CARDIO Τίμος Μπέκος | YOGA 75' Παρασκευή Περιμένν | |
| 21:00 | YOGA 75' Παρασκευή Περιμένν | CROSS TRAINING Τίμος Μπέκος | YOGA 75' Παρασκευή Περιμένν | PILATES Γιάννης Πιπερακός | | |

X-Training



| | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή |
|-------|--|--|--|---|--|
| 08.00 | TRX - LIMIT ZONE Βασίλης Αντωνόπουλος | BOOTCAMP Γιάννης Ντογαίμ | STRENGTH TRAINING Ηλιάνα Τσουκνίδα | TRX - LIMIT ZONE Σόφη Τσίγκα | |
| 09.00 | FUNCTIONAL TRAINING Βασίλης Αντωνόπουλος | FUNCTIONAL TRAINING Γιάννης Ντογαίμ | TRX - LIMIT ZONE Ηλιάνα Τσουκνίδα | FUNCTIONAL TRAINING Σόφη Τσίγκα | BOOTCAMP Σόφη Τσίγκα |
| 10.00 | BOOTCAMP Ηλιάνα Τσουκνίδα | TRX - LIMIT ZONE Σόφη Τσίγκα | FUNCTIONAL TRAINING Βασίλης Αντωνόπουλος | BOOTCAMP Γιάννης Ντογαίμ | STRENGTH TRAINING Βασίλης Αντωνόπουλος |
| 11.00 | STRENGTH TRAINING Ηλιάνα Τσουκνίδα | STRENGTH TRAINING Σόφη Τσίγκα | BOOTCAMP Βασίλης Αντωνόπουλος | STRENGTH TRAINING Γιάννης Ντογαίμ | TRX - LIMIT ZONE Βασίλης Αντωνόπουλος |
| 17.00 | | TRX - LIMIT ZONE Στελίνα Κατσικίνη | BOOTCAMP Γιάννης Ντογαίμ | FUNCTIONAL TRAINING Στελίνα Κατσικίνη | FUNCTIONAL TRAINING Ηλιάνα Τσουκνίδα |
| 18.00 | FUNCTIONAL TRAINING Στελίνα Κατσικίνη | STRENGTH TRAINING Ηλιάνα Τσουκνίδα | TRX - LIMIT ZONE Γιάννης Ντογαίμ | BOOTCAMP Στελίνα Κατσικίνη | BOOTCAMP Γιάννης Ντογαίμ |
| 19.00 | TRX - LIMIT ZONE Σόφη Τσίγκα | BOOTCAMP Βασίλης Αντωνόπουλος | FUNCTIONAL TRAINING Στελίνα Κατσικίνη | STRENGTH TRAINING Ηλιάνα Τσουκνίδα | TRX - LIMIT ZONE Ηλιάνα Τσουκνίδα |
| 20.00 | STRENGTH TRAINING Γιάννης Ντογαίμ | FUNCTIONAL TRAINING Βασίλης Αντωνόπουλος | STRENGTH TRAINING Βασίλης Αντωνόπουλος | TRX - LIMIT ZONE Ηλιάνα Τσουκνίδα | STRENGTH TRAINING Στελίνα Κατσικίνη |
| 21.00 | BOOTCAMP Σόφη Τσίγκα | | | | |

FUNCTIONAL INTRO (LEVEL 1)

FUNCTIONAL DOUBLE CHALLENGE (LEVEL 2)

Cycling



| | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο |
|-------|--|--|--|--|--|---|
| 17.00 | | | | | | POWER INTERVAL Cycling Instructor |
| 18.00 | POWER FAT BURN Χριστίνα Λάππα | POWER FAT BURN Κωνσταντίνος Πάνος | POWER METABOLIC BOOST Κωνσταντίνος Πάνος | POWER FAT BURN Ερωφίλη Βεργιτσάκη | POWER METABOLIC BOOST Άννα Βαζαίου | |
| 19.00 | POWER INTERVAL Χριστίνα Λάππα | POWER INTERVAL Παναγιώτης Αλεβίζος | POWER FAT BURN Κωνσταντίνος Πάνος | POWER METABOLIC BOOST Ερωφίλη Βεργιτσάκη | POWER INTERVAL Άννα Βαζαίου | POWER FAT BURN Cycling Instructor |
| 20.00 | POWER METABOLIC BOOST Χριστίνα Λάππα | POWER METABOLIC BOOST Χρήστος Αντωνίου | POWER INTERVAL Ερωφίλη Βεργιτσάκη | POWER CYCLING Χρήστος Αντωνίου | | |
| 21.00 | POWER CYCLING Άννα Βαζαίου | POWER EVOLUTION Χρήστος Αντωνίου | POWER METABOLIC BOOST Ερωφίλη Βεργιτσάκη | POWER FAT BURN Χρήστος Αντωνίου | | |

To booking για τα Cycling Classes πραγματοποιείται την ίδια μέρα.

Book Your Place NOW

Studio Pilates - INTRO 1



| | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο |
|-------|---|---|--|--|---|---|
| 09.00 | PILATES INTRO Μάντυ Αποστόλου | | PILATES INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου | | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ |
| 10.00 | PILATES INTRO Μάντυ Αποστόλου | PILATES INTRO Μάντυ Αποστόλου | PILATES INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου | PILATES INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES CHALLENGE Αλεξάνδρα Μενιέ |
| 11.00 | PILATES INTRO Μάντυ Αποστόλου | PILATES INTRO Μάντυ Αποστόλου | PILATES INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου | PILATES INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ |
| 12.00 | | PILATES INTRO Μάντυ Αποστόλου | | PILATES INTRO Θεοδώρα Μουρτζίνου | | PILATES CHALLENGE Αλεξάνδρα Μενιέ |
| 13.00 | | | | | | PILATES INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ |
| 16.00 | PILATES INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ | | PILATES INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ | |
| 17.00 | PILATES INTRO Πέννυ Μπάκα | | PILATES INTRO Πέννυ Μπάκα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | |
| 18.00 | PILATES INTRO Μάντυ Αποστόλου | PILATES INTRO Μάντυ Αποστόλου | PILATES INTRO Πέννυ Μπάκα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | |
| 19.00 | PILATES INTRO Μάντυ Αποστόλου | PILATES INTRO Μάντυ Αποστόλου | PILATES INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | |
| 20.00 | PILATES INTRO Μάντυ Αποστόλου | PILATES INTRO Μάντυ Αποστόλου | PILATES INTRO Αλεξάνδρα Μενιέ | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | |
| 21.00 | | | | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | |

Studio Pilates - INTRO 2



| | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο |
|-------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------|-----------|---------|
| 09:00 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 16:00 | | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | | | | |
| 17:00 | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | | | |
| 18:00 | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | | | |
| 19:00 | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | | | |
| 20:00 | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | | | |
| 21:00 | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | PILATES INTRO Νίκος Νικόλα | | | |

Studio Pilates - CHALLENGE



| | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο |
|-------|---|---|---|---|---|---------|
| 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | |
| 11:00 | PILATES INTRO Πέννυ Μπάκα | | PILATES INTRO Πέννυ Μπάκα | | PILATES INTRO Πέννυ Μπάκα | |
| 12:00 | PILATES CHALLENGE Πέννυ Μπάκα | | PILATES CHALLENGE Πέννυ Μπάκα | | PILATES CHALLENGE Πέννυ Μπάκα | |
| 13:00 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | PILATES CHALLENGE Αλεξάνδρα Μενιέ | PILATES CHALLENGE Πέννυ Μπάκα | PILATES CHALLENGE Αλεξάνδρα Μενιέ | PILATES CHALLENGE Πέννυ Μπάκα | PILATES CHALLENGE Αλεξάνδρα Μενιέ | |
| 18:00 | PILATES CHALLENGE Αλεξάνδρα Μενιέ | PILATES CHALLENGE Πέννυ Μπάκα | PILATES CHALLENGE Αλεξάνδρα Μενιέ | PILATES CHALLENGE Πέννυ Μπάκα | PILATES CHALLENGE Αλεξάνδρα Μενιέ | |
| 19:00 | PILATES CHALLENGE Αλεξάνδρα Μενιέ | PILATES CHALLENGE Χαρά Πετράκου | PILATES CHALLENGE Πέννυ Μπάκα | PILATES CHALLENGE Χαρά Πετράκου | PILATES CHALLENGE Αλεξάνδρα Μενιέ | |
| 20:00 | PILATES CHALLENGE Αλεξάνδρα Μενιέ | PILATES CHALLENGE Χαρά Πετράκου | PILATES CHALLENGE Πέννυ Μπάκα | PILATES CHALLENGE Χαρά Πετράκου | PILATES CHALLENGE Αλεξάνδρα Μενιέ | |
| 21:00 | PILATES CHALLENGE Αλεξάνδρα Μενιέ | PILATES CHALLENGE Χαρά Πετράκου | PILATES CHALLENGE Αλεξάνδρα Μενιέ | PILATES CHALLENGE Χαρά Πετράκου | | |

Pool & Aqua Classes



| | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο |
|----------------|---|--|---|---|---|--|
| 10:30 11:20 | AQUA FITNESS ΒΑΣΣΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ | | AQUA FITNESS ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ | | AQUA PILATES ΒΑΡΒΑΡΕΣΣΟΥ ΕΛΠΙΔΑ | |
| 11:30 12:20 | | AQUA PILATES ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΝΝΑ | | AQUA FITNESS | | |
| 12:00 12:50 | | | | | | AQUA FITNESS POOL INSTRUCTOR |
| 13:30 14:20 | | | AQUA FITNESS ΒΑΣΣΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ | | | |
| 19:30 20:20 | AQUA FITNESS ΒΑΡΒΑΡΕΣΣΟΥ ΕΛΠΙΔΑ | | AQUA PILATES ΒΑΡΒΑΡΕΣΣΟΥ ΕΛΠΙΔΑ | | AQUA FITNESS ΒΑΣΣΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ | |
| 20:30 21:20 | | AQUA FITNESS ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ | | AQUA FITNESS ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΝΝΑ | | |

Kids Academy



| | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο |
|----------------|---------------------|---------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|
| 10:00 10:45 | | | | | | KIDS ACADEMY |
| 11:00 11:45 | | | | | | KIDS ACADEMY |
| 13:00 13:45 | | | | | | KIDS ACADEMY ΕΦΗΒΙΚΟ |
| 14:00 14:50 | | | | | | |
| 15:30 16:15 | | | | | | |
| 16:30 17:15 | | | | | | |
| 17:30 18:15 | KIDS ACADEMY | KIDS ACADEMY | KIDS ACADEMY | KIDS ACADEMY | KIDS ACADEMY | |
| 18:30 19:15 | KIDS ACADEMY | KIDS ACADEMY | KIDS ACADEMY | KIDS ACADEMY | KIDS ACADEMY | |
| 19:30 20:20 | | KIDS ACADEMY ΕΦΗΒΙΚΟ | | KIDS ACADEMY ΕΦΗΒΙΚΟ | | |

ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ Ο ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΤΑΙ ΣΤΑ ΠΛΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΜΑΣ