

DRFITULTIMATE

LIFE CHANGING TRAINING

ΝΕΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Λεωφ. Ηρακλείου 404, Νέο Ηράκλειο, Αθήνα

www.drfit.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 Πιπεράκης	9:45 YOGA Μιχάλης Μαρτίνος	TOTAL BODY Γεωργία Καραμπουτάκη	TOTAL BODY Μάγκυ Λαϊνοπούλου	TOTAL BODY Γιάννης Πιπεράκης	PILATES Μάγκυ Λαϊνοπούλου
11:00	PILATES Γιάννης Πιπεράκης	CORE Ηλιανα Τσουκνίδα	PILATES Γεωργία Καραμπουτάκη	PILATES Έλενα Αναστασιάδου	YOGA Μιχάλης Μαρτίνος	TOTAL BODY Μάγκυ Λαϊνοπούλου
16:00	TOTAL BODY Μάγκυ Λαϊνοπούλου	CORE Μάγκυ Λαϊνοπούλου	CORE Γιάννης Πιπεράκης			
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 Πιπεράκης	PILATES Γεωργία Καραμπουτάκη	TOTAL BODY Group Instructor
19:00	PILATES Πέννυ Μπάκα	TOTAL BODY Κωνσταντίνος Πάνος	PILATES Μόρφω Παπανικολάου	CROSS TRAINING Γιάννης Πιπεράκης	CORE Μάγκυ Λαϊνοπούλου	
20:00	CROSS TRAINING Άννα Βαζαίου	STEP MAX Τίμος Μπέκος	TOTAL BODY Μόρφω Παπανικολάου	CARDIO Τίμος Μπέκος	YOGA 75' Παρασκευή Περιμένη	
21:00	YOGA 75' Παρασκευή Περιμένη	CROSS TRAINING Τίμος Μπέκος	YOGA 75' Παρασκευή Περιμένη	PILATES Γιάννης Πιπεράκης		

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 Λάπηρα	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 Λάπηρα	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 Λάπηρα	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 ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ		AQUA FITNESS ΠΙΠΕΡΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ		AQUA FITNESS ΕΛΠΙΔΑ	
11:30 12:20		AQUA FITNESS ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ		AQUA FITNESS ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ		
12:00 12:50						AQUA FITNESS POOL INSTRUCTOR
13:30 14:20			AQUA FITNESS ΜΕΛΙΝΑ			
19:30 20:20	AQUA FITNESS ΕΛΠΙΔΑ		AQUA FITNESS ANNA		AQUA FITNESS ΜΕΛΙΝΑ	
20:30 21:20		AQUA FITNESS ΜΕΛΙΝΑ		AQUA FITNESS ANNA		

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