



**1. ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ  
(TERRA HALL-CYCLING) ΑΠΟ 2/8 ΕΩΣ 17/8**

**2. ΤΟ ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ GYM ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΑΥΓΟΥΣΤΟ ΕΙΝΑΙ:**

**ΔΕΥΤ-ΠΑΡΑΣΚ: 8.00-23.00**

**ΣΑΒΒΑΤΟ: 10.00-18.00**

**3.ΤΟ ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ΠΙΣΙΝΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΑΥΓΟΥΣΤΟ  
ΕΙΝΑΙ:**

**ΔΕΥΤ-ΠΑΡΑΣΚ: 9.30-21.20**

**ΣΑΒΒΑΤΟ: ΚΛΕΙΣΤΑ**

**4. ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΘΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΙ ΚΛΕΙΣΤΟ ΑΠΟ 9/8 ΕΩΣ 17/8.**

# TERRA HALL από 14/7 έως 20/7



|       | Δευτέρα                                | Τρίτη                                   | Τετάρτη                                   | Πέμπτη                                     | Παρασκευή                                   | Σάββατο                                |
|-------|----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| 9:00  |                                        |                                         |                                           |                                            |                                             |                                        |
| 10:00 | <b>TOTAL BODY</b><br>Γιάννης Πιπεράκης | <b>YOGA 9:45</b><br>Μιχάλης Μαρτίνος    | <b>TOTAL BODY</b><br>Γεωργία Καραμπουτάκη | <b>TOTAL BODY</b><br>Μάγκυ Λαϊνοπούλου     | <b>TOTAL BODY</b><br>Γιάννης Πιπεράκης      | <b>PILATES</b><br>Μάγκυ Λαϊνοπούλου    |
| 11:00 | <b>PILATES</b><br>Γιάννης Πιπεράκης    | <b>CORE</b><br>Ηλιана Τσουκνίδα         | <b>PILATES</b><br>Γεωργία Καραμπουτάκη    | <b>PILATES</b><br>Έλενα Αναστασιάδου       | <b>YOGA</b><br>Μιχάλης Μαρτίνος             | <b>TOTAL BODY</b><br>Μάγκυ Λαϊνοπούλου |
| 16:00 |                                        |                                         |                                           |                                            |                                             |                                        |
| 17:00 | <b>CORE</b><br>Σπύρος Πουλίδης         |                                         | <b>PILATES</b><br>Χαρά Πετράκου           | <b>YOGA</b><br>Τζέλλα Χριστοπούλου         | <b>TOTAL BODY</b><br>Παντελής Εμμανουηλίδης |                                        |
| 18:00 | <b>CARDIO</b><br>Σπύρος Πουλίδης       | <b>PILATES</b><br>Παναγιώτης Αλεβίζος   | <b>CROSS TRAINING</b><br>Άννα Βαζαίου     | <b>TOTAL BODY</b><br>Γιάννης Πιπεράκης     | <b>PILATES</b><br>Γεωργία Καραμπουτάκη      |                                        |
| 19:00 | <b>PILATES</b><br>Πέννυ Μπάκα          | <b>TOTAL BODY</b><br>Κωνσταντίνος Πάνος | <b>PILATES</b><br>Μόρφω Παπανικολάου      | <b>CROSS TRAINING</b><br>Γιάννης Πιπεράκης | <b>CORE</b><br>Μάγκυ Λαϊνοπούλου            |                                        |
| 20:00 | <b>CROSS TRAINING</b><br>Άννα Βαζαίου  | <b>STEP MAX</b><br>Τίμος Μπέκος         | <b>TOTAL BODY</b><br>Μόρφω Παπανικολάου   | <b>CARDIO</b><br>Τίμος Μπέκος              | <b>YOGA 75'</b><br>Παρασκευή Περιμένη       |                                        |
| 21:00 | <b>YOGA 75'</b><br>Παρασκευή Περιμένη  | <b>CROSS TRAINING</b><br>Τίμος Μπέκος   | <b>YOGA 75'</b><br>Παρασκευή Περιμένη     | <b>PILATES</b><br>Γιάννης Πιπεράκης        |                                             |                                        |

# TERRA HALL από 21/7 έως 27/7



|       | Δευτέρα                                | Τρίτη                                    | Τετάρτη                                   | Πέμπτη                                     | Παρασκευή                                   | Σάββατο                                |
|-------|----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| 9:00  |                                        |                                          |                                           |                                            |                                             |                                        |
| 10:00 | <b>TOTAL BODY</b><br>Γιάννης Πιπεράκης | <b>YOGA 9:45</b><br>Μιχάλης Μαρτίνος     | <b>TOTAL BODY</b><br>Γεωργία Καραμπουτάκη | <b>TOTAL BODY</b><br>Μάγκυ Λαϊνοπούλου     | <b>TOTAL BODY</b><br>Γιάννης Πιπεράκης      | <b>PILATES</b><br>Μάγκυ Λαϊνοπούλου    |
| 11:00 | <b>PILATES</b><br>Γιάννης Πιπεράκης    | <b>CORE</b><br>Ηλιана Τσουκνίδα          | <b>PILATES</b><br>Γεωργία Καραμπουτάκη    | <b>PILATES</b><br>Έλενα Αναστασιάδου       |                                             | <b>TOTAL BODY</b><br>Μάγκυ Λαϊνοπούλου |
| 16:00 |                                        |                                          |                                           |                                            |                                             |                                        |
| 17:00 | <b>CORE</b><br>Σπύρος Πουλίδης         |                                          | <b>PILATES</b><br>Χαρά Πετράκου           | <b>YOGA</b><br>Τζέλλα Χριστοπούλου         | <b>TOTAL BODY</b><br>Παντελής Εμμανουηλίδης |                                        |
| 18:00 | <b>CARDIO</b><br>Σπύρος Πουλίδης       | <b>PILATES</b><br>Παναγιώτης Αλεβίζος    | <b>CROSS TRAINING</b><br>Άννα Βαζαίου     | <b>TOTAL BODY</b><br>Γιάννης Πιπεράκης     | <b>PILATES</b><br>Γεωργία Καραμπουτάκη      |                                        |
| 19:00 | <b>PILATES</b><br>Χαρά Πετράκου        | <b>TOTAL BODY</b><br>Παναγιώτης Αλεβίζος | <b>PILATES</b><br>Μόρφω Παπανικολάου      | <b>CROSS TRAINING</b><br>Γιάννης Πιπεράκης | <b>CORE</b><br>Μάγκυ Λαϊνοπούλου            |                                        |
| 20:00 | <b>CROSS TRAINING</b><br>Χαρά Πετράκου | <b>STEP MAX</b><br>Τίμος Μπέκος          | <b>TOTAL BODY</b><br>Μόρφω Παπανικολάου   | <b>CARDIO</b><br>Τίμος Μπέκος              |                                             |                                        |
| 21:00 | <b>YOGA 75'</b><br>Παρασκευή Περιμένη  | <b>CROSS TRAINING</b><br>Τίμος Μπέκος    | <b>YOGA 75'</b><br>Παρασκευή Περιμένη     | <b>PILATES</b><br>Γιάννης Πιπεράκης        |                                             |                                        |

# TERRA HALL από 28/7 έως 2/8



|       | Δευτέρα                                | Τρίτη                                    | Τετάρτη                                   | Πέμπτη                                     | Παρασκευή                              | Σάββατο |
|-------|----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|---------|
| 9:00  |                                        |                                          |                                           |                                            |                                        |         |
| 10:00 | <b>TOTAL BODY</b><br>Γιάννης Πιπεράκης | <b>YOGA 9:45</b><br>Μιχάλης Μαρτίνος     | <b>TOTAL BODY</b><br>Γεωργία Καραμπουτάκη | <b>TOTAL BODY</b><br>Μάγκυ Λαϊνοπούλου     | <b>TOTAL BODY</b><br>Γιάννης Πιπεράκης |         |
| 11:00 | <b>PILATES</b><br>Γιάννης Πιπεράκης    |                                          | <b>PILATES</b><br>Γεωργία Καραμπουτάκη    |                                            |                                        |         |
| 16:00 |                                        |                                          |                                           |                                            |                                        |         |
| 17:00 |                                        |                                          | <b>PILATES</b><br>Χαρά Πετράκου           | <b>YOGA</b><br>Τζέλλα Χριστοπούλου         |                                        |         |
| 18:00 |                                        | <b>PILATES</b><br>Παναγιώτης Αλεβίζος    | <b>CROSS TRAINING</b><br>Άννα Βαζαίου     | <b>TOTAL BODY</b><br>Γιάννης Πιπεράκης     | <b>PILATES</b><br>Γεωργία Καραμπουτάκη |         |
| 19:00 | <b>PILATES</b><br>Πέννυ Μπάκα          | <b>TOTAL BODY</b><br>Παναγιώτης Αλεβίζος | <b>PILATES</b><br>Μόρφω Παπανικολάου      | <b>CROSS TRAINING</b><br>Γιάννης Πιπεράκης | <b>CORE</b><br>Μάγκυ Λαϊνοπούλου       |         |
| 20:00 | <b>CROSS TRAINING</b><br>Άννα Βαζαίου  | <b>STEP MAX</b><br>Τίμος Μπέκος          | <b>TOTAL BODY</b><br>Μόρφω Παπανικολάου   | <b>CARDIO</b><br>Τίμος Μπέκος              |                                        |         |
| 21:00 | <b>YOGA 75'</b><br>Παρασκευή Περιμένη  | <b>CROSS TRAINING</b><br>Τίμος Μπέκος    | <b>YOGA 75'</b><br>Παρασκευή Περιμένη     | <b>PILATES</b><br>Γιάννης Πιπεράκης        |                                        |         |



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

# Cycling - 14/7 έως 20/7



|       | Δευτέρα                                       | Τρίτη                                            | Τετάρτη                                            | Πέμπτη                                             | Παρασκευή                                     | Σάββατο |
|-------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------|
| 18.00 |                                               | <b>POWER FAT BURN</b><br>Κωνσταντίνος Πάνος      | <b>POWER METABOLIC BOOST</b><br>Κωνσταντίνος Πάνος | <b>POWER FAT BURN</b><br>Ερωφίλη Βεργιτσάκη        | <b>POWER METABOLIC BOOST</b><br>Χαρά Πετράκου |         |
| 19.00 | <b>POWER INTERVAL</b><br>Χριστίνα Λάπη        | <b>POWER INTERVAL</b><br>Παναγιώτης Αλεβίζος     | <b>POWER FAT BURN</b><br>Κωνσταντίνος Πάνος        | <b>POWER METABOLIC BOOST</b><br>Ερωφίλη Βεργιτσάκη | <b>POWER INTERVAL</b><br>Χαρά Πετράκου        |         |
| 20.00 | <b>POWER METABOLIC BOOST</b><br>Χριστίνα Λάπη | <b>POWER METABOLIC BOOST</b><br>Χρήστος Αντωνίου |                                                    |                                                    |                                               |         |
| 21.00 | <b>POWER CYCLING</b><br>Άννα Βαζαίου          | <b>POWER EVOLUTION</b><br>Χρήστος Αντωνίου       |                                                    |                                                    |                                               |         |

# Cycling - 21/7 έως 27/7



|       | Δευτέρα                                       | Τρίτη                                            | Τετάρτη                                            | Πέμπτη                                             | Παρασκευή                                    | Σάββατο |
|-------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|
| 18.00 |                                               |                                                  | <b>POWER METABOLIC BOOST</b><br>Ερωφίλη Βεργιτσάκη | <b>POWER FAT BURN</b><br>Ερωφίλη Βεργιτσάκη        | <b>POWER METABOLIC BOOST</b><br>Άννα Βαζαίου |         |
| 19.00 | <b>POWER INTERVAL</b><br>Χριστίνα Λάπη        |                                                  | <b>POWER FAT BURN</b><br>Ερωφίλη Βεργιτσάκη        | <b>POWER METABOLIC BOOST</b><br>Ερωφίλη Βεργιτσάκη | <b>POWER INTERVAL</b><br>Άννα Βαζαίου        |         |
| 20.00 | <b>POWER METABOLIC BOOST</b><br>Χριστίνα Λάπη | <b>POWER METABOLIC BOOST</b><br>Χρήστος Αντωνίου |                                                    |                                                    |                                              |         |
| 21.00 | <b>POWER CYCLING</b><br>Χαρά Πετράκου         | <b>POWER EVOLUTION</b><br>Χρήστος Αντωνίου       |                                                    |                                                    |                                              |         |

# Cycling - 28/7 έως 1/8



|       | Δευτέρα                                       | Τρίτη                                            | Τετάρτη                                            | Πέμπτη                                             | Παρασκευή                                    | Σάββατο |
|-------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|
| 18.00 |                                               |                                                  | <b>POWER METABOLIC BOOST</b><br>Ερωφίλη Βεργιτσάκη | <b>POWER FAT BURN</b><br>Ερωφίλη Βεργιτσάκη        | <b>POWER METABOLIC BOOST</b><br>Άννα Βαζαίου |         |
| 19.00 | <b>POWER INTERVAL</b><br>Χριστίνα Λάπη        |                                                  | <b>POWER FAT BURN</b><br>Ερωφίλη Βεργιτσάκη        | <b>POWER METABOLIC BOOST</b><br>Ερωφίλη Βεργιτσάκη | <b>POWER INTERVAL</b><br>Άννα Βαζαίου        |         |
| 20.00 | <b>POWER METABOLIC BOOST</b><br>Χριστίνα Λάπη | <b>POWER METABOLIC BOOST</b><br>Χρήστος Αντωνίου |                                                    |                                                    |                                              |         |
| 21.00 | <b>POWER CYCLING</b><br>Άννα Βαζαίου          | <b>POWER EVOLUTION</b><br>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 | <b>PILATES INTRO</b><br>Μάντυ Αποστόλου |                                         | <b>PILATES INTRO</b><br>Θεοδώρα Μουρτζίνου |                                            | <b>PILATES INTRO</b><br>Νίκος Νικόλα    | <b>PILATES INTRO</b><br>Αλεξάνδρα Μενιέ     |
| 10:00 | <b>PILATES INTRO</b><br>Μάντυ Αποστόλου | <b>PILATES INTRO</b><br>Μάντυ Αποστόλου | <b>PILATES INTRO</b><br>Θεοδώρα Μουρτζίνου | <b>PILATES INTRO</b><br>Θεοδώρα Μουρτζίνου | <b>PILATES INTRO</b><br>Νίκος Νικόλα    | <b>PILATES CHALLENGE</b><br>Αλεξάνδρα Μενιέ |
| 11:00 | <b>PILATES INTRO</b><br>Μάντυ Αποστόλου | <b>PILATES INTRO</b><br>Μάντυ Αποστόλου | <b>PILATES INTRO</b><br>Θεοδώρα Μουρτζίνου | <b>PILATES INTRO</b><br>Θεοδώρα Μουρτζίνου | <b>PILATES INTRO</b><br>Νίκος Νικόλα    | <b>PILATES INTRO</b><br>Αλεξάνδρα Μενιέ     |
| 12:00 |                                         | <b>PILATES INTRO</b><br>Μάντυ Αποστόλου |                                            | <b>PILATES INTRO</b><br>Θεοδώρα Μουρτζίνου |                                         | <b>PILATES CHALLENGE</b><br>Αλεξάνδρα Μενιέ |
| 13:00 |                                         |                                         |                                            |                                            |                                         | <b>PILATES INTRO</b><br>Αλεξάνδρα Μενιέ     |
| 16:00 | <b>PILATES INTRO</b><br>Αλεξάνδρα Μενιέ |                                         | <b>PILATES INTRO</b><br>Αλεξάνδρα Μενιέ    | <b>PILATES INTRO</b><br>Νίκος Νικόλα       | <b>PILATES INTRO</b><br>Αλεξάνδρα Μενιέ |                                             |
| 17:00 | <b>PILATES INTRO</b><br>Πέννυ Μπάκα     |                                         | <b>PILATES INTRO</b><br>Πέννυ Μπάκα        | <b>PILATES INTRO</b><br>Νίκος Νικόλα       | <b>PILATES INTRO</b><br>Νίκος Νικόλα    |                                             |
| 18:00 | <b>PILATES INTRO</b><br>Μάντυ Αποστόλου | <b>PILATES INTRO</b><br>Μάντυ Αποστόλου | <b>PILATES INTRO</b><br>Πέννυ Μπάκα        | <b>PILATES INTRO</b><br>Νίκος Νικόλα       | <b>PILATES INTRO</b><br>Νίκος Νικόλα    |                                             |
| 19:00 | <b>PILATES INTRO</b><br>Μάντυ Αποστόλου | <b>PILATES INTRO</b><br>Μάντυ Αποστόλου | <b>PILATES INTRO</b><br>Αλεξάνδρα Μενιέ    | <b>PILATES INTRO</b><br>Νίκος Νικόλα       | <b>PILATES INTRO</b><br>Νίκος Νικόλα    |                                             |
| 20:00 | <b>PILATES INTRO</b><br>Μάντυ Αποστόλου | <b>PILATES INTRO</b><br>Μάντυ Αποστόλου | <b>PILATES INTRO</b><br>Αλεξάνδρα Μενιέ    | <b>PILATES INTRO</b><br>Νίκος Νικόλα       | <b>PILATES INTRO</b><br>Νίκος Νικόλα    |                                             |
| 21:00 |                                         |                                         |                                            | <b>PILATES INTRO</b><br>Νίκος Νικόλα       | <b>PILATES INTRO</b><br>Νίκος Νικόλα    |                                             |

# Studio Pilates - INTRO 2



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



# Studio Pilates - CHALLENGE



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

# Pool & Aqua Classes 14/7 ΕΩΣ 1/8



|                | Δευτέρα                          | Τρίτη                            | Τετάρτη                       | Πέμπτη                      | Παρασκευή                        | Σάββατο             |
|----------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---------------------|
| 10:30<br>11:20 | <b>AQUA FITNESS</b><br>ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ |                                  | <b>AQUA FITNESS</b><br>ANNA   |                             | <b>AQUA FITNESS</b><br>ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ |                     |
| 11:30<br>12:20 |                                  | <b>AQUA FITNESS</b><br>ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ |                               |                             |                                  |                     |
| 12:00<br>12:50 |                                  |                                  |                               |                             |                                  | <b>AQUA FITNESS</b> |
| 13:30<br>14:20 |                                  |                                  |                               |                             |                                  |                     |
| 19:30<br>20:20 | <b>AQUA FITNESS</b><br>ΜΕΛΙΝΑ    |                                  | <b>AQUA FITNESS</b><br>ΜΕΛΙΝΑ |                             |                                  |                     |
| 20:30<br>21:20 |                                  |                                  |                               | <b>AQUA FITNESS</b><br>ANNA |                                  |                     |

**ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΑΥΓΟΥΣΤΟ ΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ AQUA FITNESS  
ΘΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΝ ΑΠΟ 4/8 ΕΩΣ 24/8  
ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!!!**