



κλείσε την θέση σου: 210 6850098, 210 6894200

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ

GROUP STUDIO

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
9:00	PILATES Γεωργίου Ειρήνη				YOGA Βαζαίου Άννα	
10:00	CROSS TRAINING Γεωργίου Ειρήνη	YOGA Χριστοπούλου Τζέλλα	FULL FORCE Μαυρουδέα Νάντια	PILATES Τσουμάνη Παρασκευή	CROSS TRAINING Βαζαίου Άννα	FULL FORCE Πάνος Κώστας
11:00		CYCLING Βαζαίου Άννα		POWER CYCLING Τσουμάνη Παρασκευή		AQUA BOXING & CYCLING Πάνος Κώστας
16:00	CROSS TRAINING Τσουμάνη Παρασκευή			FUNCTIONAL Πάνος Κώστας		
17:00	PILATES Τσουμάνη Παρασκευή	YOGA Περιμένη Βιβή	CROSS TRAINING Γκίκα Νεφέλη	AQUA BOXING & CYCLING Πάνος Κώστας	CROSS TRAINING Μπαλτάς Αλέξανδρος	
18:00	SIXPACK & GLUTES ELITE Τσουμάνη Παρασκευή	FULL FORCE Κορπίδης Φώντας	SIXPACK & GLUTES ELITE Λαγός Χρήστος	YOGA Περιμένη Βιβή	PILATES Μπαλτάς Αλέξανδρος	
19:00	POWER CYCLING Πάνος Κώστας	FUNCTIONAL Κορπίδης Φώντας	FULL FORCE Κορπίδης Φώντας	CROSS TRAINING Γαβριλίδης Γαβριήλ	POWER CYCLING Μπαλτάς Αλέξανδρος	
20:00	AQUA BOXING & CYCLING Πάνος Κώστας	POWER CYCLING Γεωργίου Ειρήνη	FUNCTIONAL Κορπίδης Φώντας	PILATES Χλιαβώρα Τζένη		
21:00		PILATES Μπίσιας Δημήτρης				

FIGHT ZONE

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
8:00			ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ (SELF-DEFENSE) Περγιάλης Γιώργος			
9:00	ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ (SELF-DEFENSE) Περγιάλης Γιώργος		KICK BOXING Περγιάλης Γιώργος		ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ (SELF-DEFENSE) Περγιάλης Γιώργος	
10:00	KICK BOXING Περγιάλης Γιώργος				KICK BOXING Περγιάλης Γιώργος	
12:00						ΠΑΙΔΙΚΟ (KIDS) Γκίκας Μπάμπης
13:00						KICK BOXING ΜΕΙΚΤΟ Γκίκας Μπάμπης
18:00	ΠΑΙΔΙΚΟ (KIDS) Μπάγρης Βασίλης	ΠΑΙΔΙΚΟ (KIDS) Γκίκας Μπάμπης	ΠΑΙΔΙΚΟ (KIDS) Μπάγρης Βασίλης	ΠΑΙΔΙΚΟ (KIDS) Γκίκας Μπάμπης	ΠΑΙΔΙΚΟ (KIDS) Μπάγρης Βασίλης	
19:00	ΠΥΓΜΑΧΙΑ (BOX) Μπάγρης Βασίλης	ΠΥΓΜΑΧΙΑ (BOX) Γκίκας Μπάμπης	ΠΥΓΜΑΧΙΑ (BOX) Μπάγρης Βασίλης	ΠΥΓΜΑΧΙΑ (BOX) Γκίκας Μπάμπης	ΠΥΓΜΑΧΙΑ (BOX) Μπάγρης Βασίλης	
20:00	KICK BOXING Μπάγρης Βασίλης	KICK BOXING Γκίκας Μπάμπης	KICK BOXING Μπάγρης Βασίλης	KICK BOXING Γκίκας Μπάμπης	KICK BOXING Μπάγρης Βασίλης	
21:00	KICK BOXING Μπάγρης Βασίλης	KICK BOXING Γκίκας Μπάμπης	KICK BOXING Μπάγρης Βασίλης	KICK BOXING Γκίκας Μπάμπης	KICK BOXING Μπάγρης Βασίλης	

SMALL GROUP PILATES REFORMER

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
9:00		PILATES EQ Χλιαβώρα Τζένη			PILATES EQ Δήμα Ευγενία	
10:00	PILATES EQ Παπασπύρου Κων/να	PILATES EQ Χλιαβώρα Τζένη	PILATES EQ Δήμα Ευγενία	PILATES EQ Γεωργίου Ειρήνη	PILATES EQ Δήμα Ευγενία	
11:00	PILATES EQ Παπασπύρου Κων/να	PILATES EQ Χλιαβώρα Τζένη	PILATES EQ Δήμα Ευγενία	PILATES EQ Γεωργίου Ειρήνη	PILATES EQ Δήμα Ευγενία	
12:00			PILATES EQ Δήμα Ευγενία			
17:00		PILATES EQ Παπασπύρου Κων/να		PILATES EQ Χλιαβώρα Τζένη		
18:00	PILATES EQ Γεωργίου Ειρήνη	PILATES EQ Παπασπύρου Κων/να		PILATES EQ Χλιαβώρα Τζένη	PILATES EQ Παπασπύρου Κων/να	
19:00	PILATES EQ Γεωργίου Ειρήνη		PILATES EQ Γεωργίου Ειρήνη	PILATES EQ Χλιαβώρα Τζένη	PILATES EQ Παπασπύρου Κων/να	
20:00			PILATES EQ Γεωργίου Ειρήνη			

* Η υπηρεσία δεν συμπεριλαμβάνεται στα ομαδικά προγράμματα του Fitness Zone