



	ΩΡΑ	Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ 2	Μ. ΤΡΙΤΗ 3	Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ 4	Μ. ΠΕΜΠΤΗ 5	Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6	Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ 7
Hall 1	9:00		CORE CONCEPT ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΙΣΙΔΑΣ				
Hall 1	10:00	TOTAL BODY ΖΙΝΑ ΤΑΣΟΥΛΑ	ZUMBA ΕΥΑ ΠΟΥΡΑΒΕΛΗ	ATHLETES PERFORMANCE ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΠΑΛΤΑΣ	CROSS TRAINING ΠΑΥΛΟΣ ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΣ		
Hall 1	11:00	PILATES CONCEPT ΖΙΝΑ ΤΑΣΟΥΛΑ	YOGA WORKS ΒΑΛΕΝΤΙΝΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ	PILATES CONCEPT ΕΥΡΙΑΔΙΚΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ			
Hall 1	15:00	CORE CONCEPT ΤΑΣΟΣ ΓΚΙΤΙΚΟΣ	VINYASA YOGA ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΕΟΝΤΑΡΙΤΟΥ	CROSS TRAINING vs STABILITY ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΚΑΛΛΙΤΣΟΥΝΑΚΗΣ			
Hall 1	17:00	CROSS TRAINING CONCEPT ΤΑΣΟΣ ΓΚΙΤΙΚΟΣ	CORE CONCEPT ΜΑΡΙΟΣ ΝΤΕΡΝΤΕΣ	PILATES MAT ΒΙΡΓΙΝΙΑ ΜΠΛΑΝΗ			
Hall 1	18:00	DANS STYLE ΛΑΜΠΡΟΣ ΠΙΠΕΡΗΣ	TAE BOX CONCEPT ΜΑΡΙΟΣ ΝΤΕΡΝΤΕΣ	CROSS TRAINING CONCEPT ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ	CARDIO MAX ΑΛΕΞΗΣ ΠΟΥΡΑΒΕΛΗΣ		
Hall 1	19:00	TOTAL BODY ΤΑΣΟΣ ΓΚΙΤΙΚΟΣ	CROSS TRAINING CONCEPT ΘΑΛΕΙΑ ΣΠΑΝΟΥ	STRONG by Zumba® ΑΛΕΞΗΣ ΠΟΥΡΑΒΕΛΗΣ	PILATES MAT ΘΑΛΕΙΑ ΣΠΑΝΟΥ		
Hall 1	20:00	TAE BOX ΑΝΤΩΝΗΣ ΔΗΜΑΣ	PILATES CONCEPT ΘΑΛΕΙΑ ΣΠΑΝΟΥ	ZUMBA ΑΛΕΞΗΣ ΠΟΥΡΑΒΕΛΗΣ	CROSS TRAINING CONCEPT ΘΑΛΕΙΑ ΣΠΑΝΟΥ		
Hall 1	21:00	UNILATERAL FUNCTIONAL TRAINING ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΚΑΛΛΙΤΣΟΥΝΑΚΗΣ	ZUMBA ANNA ΡΟΥΜΠΟΥΛΙΑ	YOGA CONCEPT ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΧΑΤΖΑΚΗΣ			
	ΩΡΑ	Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ 2	Μ. ΤΡΙΤΗ 3	Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ 4	Μ. ΠΕΜΠΤΗ 5		
iRunning	10:15	ΒΑΛΕΝΤΙΝΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ					
iRunning	12:15			ΑΡΧΟΝΤΙΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΔΟΥ			
iRunning	17:15		ΑΚΤΙΝΑ ΚΟΝΤΙΖΑ	ΤΑΣΟΣ ΓΚΙΤΙΚΟΣ			
iRunning	19:15	ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΟΝΤΙΖΑΣ					
iRunning	20:15		ΤΑΣΟΣ ΓΚΙΤΙΚΟΣ				
	ΩΡΑ	Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ 2	Μ. ΤΡΙΤΗ 3	Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ 4	Μ. ΠΕΜΠΤΗ 5		
iCycling	9:00	FAT BURN ΒΙΡΓΙΝΙΑ ΜΠΛΑΝΗ		INTERVAL ANNA ΓΑΛΑΤΑ			
iCycling	11:00		INTERVAL ANNA ΓΑΛΑΤΑ		INTERVAL ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΧΡΥΣΑΦΕΛΗΣ		
iCycling	18:00		FAT BURN ΒΙΡΓΙΝΙΑ ΜΠΛΑΝΗ	18:30 STRENGTH & Stretch your limits ΙΝΤΑ ΜΙΛΙΑΤΣΟ 75'			
iCycling	19:00	STRENGTH ANNA ΓΑΛΑΤΑ			INTERVAL ΑΔΑΜΑΝΤΙΑ ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ		
iCycling	20:00		INTERVAL ΑΚΤΙΝΑ ΚΟΝΤΙΖΑ	INTERVAL ΙΝΤΑ ΜΙΛΙΑΤΣΟ			
iCycling	21:00	INTERVAL ΑΔΑΜΑΝΤΙΑ ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ					
	ΩΡΑ	Μ. ΔΕΥΤΕΡΑ 2	Μ. ΤΡΙΤΗ 3	Μ. ΤΕΤΑΡΤΗ 4	Μ. ΠΕΜΠΤΗ 5		
Pool	10:00	AQUA AEROBIC ΠΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΝΟΣ	AQUA AEROBIC ΠΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΝΟΣ	AQUA POWER ΠΕΤΡΟΣ ΒΡΑΧΝΟΣ			
Pool	11:30	AQUA POWER ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΤΣΑΓΑΝΗΣ		AQUA AEROBIC ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΤΣΑΓΑΝΗΣ	AQUA AEROBIC ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ ΑΡΓΥΡΙΑΔΗ		
Pool	18:30	AQUA POWER ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ ΑΡΓΥΡΙΑΔΗ		AQUA AEROBIC ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ ΑΡΓΥΡΙΑΔΗ			
Pool	19:00						
Pool	20:00	AQUA AEROBIC ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ ΑΡΓΥΡΙΑΔΗ	AQUA POWER ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ ΑΡΓΥΡΙΑΔΗ	AQUA POWER ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ ΑΡΓΥΡΙΑΔΗ	AQUA AEROBIC ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΤΣΑΓΑΝΗΣ		

**Μ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΚΑΙ Μ. ΣΑΒΒΑΤΟ ΤΟ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΘΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΕΙ
09:00 - 17:00 ΧΩΡΙΣ ΟΜΑΔΙΚΑ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ**