

ΔΕΥΤΕΡΑ				
Time	Class - Exercise type	Instructor	Level	Studio
9:00-9:50	Full Body	Βάσω	all	Studio 1
10:00-10:50	Hips / Abs	Γιώργος Ξ.	all	Studio 1
11:00-12:30	Ashtanga Yoga	Ρένα	all	Studio 1
12:00-12:45	Aqua Tone	Κική	all	Pool
15:00-15:50	Cardio Mix	Πάνος	all	Studio 1
16:00-16:50	Hips / Abs	Πάνος	all	Studio 1
17:00-17:50	Full Body	Μιχάλης Κ.	all	Studio 1
18:00-18:50	Fight Club	Μιχάλης Κ.	all	Studio 1
19:00-19:45	Aqua Power	Βασίλης	all	Pool
19:00-19:45	Spintensity	Μάριος	all	Spinning
19:00-19:50	Cardio Mix	Τόλης	all	Studio 1
19:00-19:50	Pilates Matwork	Κέλλυ/Αλεξ	all	Studio Pilates
20:00-20:45	Spin Release	Μάριος	all	Spinning
20:00-20:50	Vini Yoga	Γιάννα	all	Studio 1
20:00-20:50	Hips / Abs	Τόλης	all	Studio Pilates
21:00-21:50	Tai Chi	Βαγγέλης Τ.	all	Studio 1

ΤΡΙΤΗ				
Time	Class - Exercise type	Instructor	Level	Studio
7:30-8:15	Good Morning Spin	Τάνια	all	Spinning
9:00-9:50	Body Shape	Βαγγέλης Ν.	all	Studio 1
10:00-10:50	Body Circuit	Βαγγέλης Ν.	all	Studio 1
11:00-11:50	Barre A Terre	Μαρία	all	Studio 1
12:00-12:50	Latin Χοροί	Ολγα	all	Studio 1
15:00-15:45	Aqua Power	Ολυμπία	all	Pool
15:00-15:50	Hips / Abs	Ιωάννα	all	Studio 1
16:00-16:50	Cardio Low	Ιωάννα	all	Studio 1
17:00-17:50	Pilates Matwork	Κέλλυ	all	Studio 1
18:00-18:50	Hatha Yoga	Θοδωρής	all	Studio Pilates
18:00-18:50	Cardio ENERGY	Τάνια	Μεσαίο	Studio 1
19:00-19:45	Spin Release	Μάριος	all	Spinning
19:00-19:50	Full Body	Σπύρος	all	Studio 1
20:00-20:45	Spin Strength	Μάριος	all	Spinning
20:00-20:50	Get Funky	Σπύρος	all	Studio 1
21:00-21:50	Αργεντινικό Tango	Κώστας-Ευαγγελία	all	Studio 1

ΤΕΤΑΡΤΗ				
Time	Class - Exercise type	Instructor	Level	Studio
7:30-8:15	Running Club	Gym Team	all	Εθνικός Κήπος
10:00-10:50	Cardio ENERGY	Πάνος	all	Studio 1
11:00-11:50	Hips / Abs	Ιωάννα	all	Studio 1
12:00-12:45	Aqua Tone	Βασίλης	all	Pool
12:00-12:50	Pilates Fitball	Ελευθερία	all	Studio 1
15:00-15:50	Yoga Flow	Τόλης	all	Studio 1
16:00-16:50	Full Body	Γιώργος Ξ.	all	Studio 1
16:00-16:45	Spintensity	Αριστοτέλης	all	Spinning
17:00-17:50	Fiesta Latino	Γιώργος Ξ.	all	Studio 1
18:00-18:50	Ashtanga Yoga	Αλεξάνδρα	all	Studio 1
18:00-18:50	Latin Χοροί	Μιχάλης Σ.	all	Studio Pilates
19:00-19:45	Spin Release	Έσα	all	Spinning
19:00-19:45	Aqua Power	Ολυμπία	all	Pool
19:00-19:50	Fight Club	Μιχάλης Κ.	all	Studio 1
20:00-20:50	Full Body	Αργύρης	all	Studio 1
20:00-20:45	Spintensity	Έσα	all	Spinning
20:00-20:50	Pilates Matwork	Αλεξ	all	Studio Pilates
21:00-21:50	Tai Chi	Βαγγέλης Τ.	all	Studio 1

ΠΕΜΠΤΗ				
Time	Class - Exercise type	Instructor	Level	Studio
9:00-9:50	Abs/Stretch	Αδριανή	all	Studio 1
10:00-11:30	Ashtanga Yoga	Ρένα	προχ/μένο	Studio 1
11:30-12:20	Barre A Terre	Μαρία	all	Studio 1
15:00-15:45	Aqua Power	Ελισάβετ	all	Pool
15:00-15:50	Full Body	Δημήτρης Γ.	all	Studio 1
16:00-16:50	Step Mix	Βαγγέλης Ν.	all	Studio 1
17:00-17:50	Hips / Abs	Βαγγέλης Ν.	all	Studio 1
18:00-18:50	Salsa House	Σούζι	all	Studio 1
18:00-18:50	Hatha Yoga	Θοδωρής	all	Studio Pilates
19:00-19:45	Spin Strength	Έσα	all	Spinning
19:00-19:50	Body Shape	Αδριανή	all	Studio 1
19:00-19:50	Barre A Terre	Μαρία	all	Studio Pilates
20:00-20:50	Vini Yoga	Γιάννα	all	Studio 1
21:00-21:50	Kick - Boxing	Γιάννης	all	Studio 1

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ				
Time	Class - Exercise type	Instructor	Level	Studio
8:00-8:50	Full Body	Τόλης	all	Studio 1
9:00-9:50	Hatha Yoga	Γιάννα	all	Studio 1
11:00-11:50	Body Shape	Βάσω	all	Studio 1
12:00-12:45	Aqua Noodles	Ολυμπία	all	Pool
12:00-12:50	Pilates Matwork	Ελευθερία	all	Studio 1
15:00-15:50	Abs/Stretch	Μιχάλης Ε.	all	Studio 1
16:00-16:50	Somatic Release	Μιχάλης Ε.	all	Studio 1
17:00-17:50	Body Circuit	Δημήτρης Γ.	all	Studio 1
17:30-19:00	Ashtanga Yoga	Αλεξάνδρα	προχ/μένο	Studio Pilates
18:00-18:50	Gliding	Δημήτρης Κ.	all	Studio 1
18:00-18:45	Aqua Power	Ολυμπία	all	Pool
19:00-19:45	Spin Release	Αριστοτέλης	all	Spinning
19:00-19:50	Step Forward	Χάρης	προχ/μένο	Studio 1
20:00-20:50	Hips / Abs	Χάρης	all	Studio 1

ΣΑΒΒΑΤΟ				
Time	Class - Exercise type	Instructor	Level	Studio
9:15-10:15	Barre A Terre	Ράνια	all	Studio 1
11:00-11:50	Cardio Mix	Δημήτρης Γ.	all	Studio 1
12:00-12:50	Full Body	Δημήτρης Γ.	all	Studio 1
13:00-13:45	Aqua Tone	Pool Team	all	Pool
13:00-13:50	Kick - Boxing	Γιάννης	all	Studio 1
16:00-16:50	Αργεντινικό Tango	Κώστας-Ευαγγελία	all	Studio 1
17:00-17:50	Body Shape	Δημήτρης Σ.	all	Studio 1
17:00-17:45	Spintensity	Έσα / Αριστοτέλης	all	Spinning

ΚΥΡΙΑΚΗ				
Time	Class - Exercise type	Instructor	Level	Studio
11:00-11:50	TREKKING	Gym Team	all	Gym Floor
12:00-12:50	Hips / Abs	Αδριανή	all	Studio 1
13:00-13:45	Aqua Tone	Pool Team	all	Pool

\* Νέα μαθήματα με κόκκινο

\*\* Good Morning Spinning, Trekking & Running Club θα ξεκινήσουν στις 22/01

\*\*\* Το TaiChi της Δευτέρας θα ξεκινήσει 15/01 & το Salsa House στις 18/01