

ΔΕΥΤΕΡΑ					
Time	Class - Exercise type	Instructor	Level	Studio	
8:00-8:50	Full Body	Πάρις	all	Studio 1	
8:15-9:00	Aqua Abs & Legs	Γιώτα	all	Pool	
10:00-10:50	Dance & Gilde	Δημήτρης Κ.	all	Studio 1	
11:00-11:50	S.C.A.L.P.T	Δημήτρης Κ.	all	Studio 1	
12:00-12:50	Αργεντινικό Tango	Κώστας Δ.	all	Studio 1	
12:00-12:55	Aqua Combat	Τζίνα	all	Pool	
13:00-13:50	Pilates Matwork	Πόλα	all	Studio 1	
15:00-15:50	ABSolutely Super H	Γιάννα	all	Studio 1	
15:00-15:55	Aqua Power	Χριστίνα	all	Pool	
16:00-16:50	Barre A Terre	Ράνια	all	Studio 1	
17:00-17:50	ABSolutely... Super Hips	Σπύρος	all	Studio 2	
17:30-18:50	Ashtanga Yoga	Ελεάνα	all	Studio 1	
18:00-18:50	Body Shape	Σπύρος	all	Studio 1	
19:00-19:50	Power Dance Aerobi	Χάρης	προχ/μ ένο	Studio 1	
19:00-19:50	Spin Release	Λένα	all	Spinning	
19:00-19:20	Ab Attack	Gym Team	all	Studio 2	
19:30-19:50	Ab Attack	Gym Team	all	Studio 2	
20:00-20:50	Full Body	Χάρης	all	Studio 1	
20:00-20:50	Spintensity	Λένα	all	Spinning	
20:00-20:50	Pilates Matwork	Τσιάννα	all	Studio 2	
21:00-22:00	Kripalu Yoga	Κώστας Χρ.	all	Studio 2	
21:00-23:00	Αργεντινικό Tango	Κώστας Δ.	all	Studio 1	

ΤΡΙΤΗ					
Time	Class - Exercise type	Instructor	Level	Pool	
8:15-9:00	Aqua Abs & Legs	Νάντια	all	Pool	
9:00-9:50	ABSolutely Super H	Χρυσάνθη	all	Studio 1	
10:00-10:50	Spintensity	Ελλη	all	Spinning	
11:00-11:50	Full Body	Ελλη	all	Studio 1	
12:00-12:50	Barre A Terre	Ράνια	all	Studio 1	
12:00-12:55	Aqua Power	Τζίνα	all	Pool	
13:00-14:00	Kripalu Yoga	Κώστας Χρ.	all	Studio 1	
15:00-15:50	Body Shape	Τάσος	all	Studio 1	
16:00-16:50	Cardio Mix	Στάθης	all	Studio 1	
17:00-17:50	Full Body	Στάθης	all	Studio 1	
18:00-18:50	Spin Release	Μεταξία	all	Spinning	
18:00-18:50	Step Forward	Γιώργος Ξ.	προχ/μ ένο	Studio 1	
18:00-18:50	Barre A Terre	Ράνια	all	Studio 2	
19:00-19:20	Ab Attack	Gym Team	all	Studio 2	
19:00-19:50	Spin Strength	Εύα	all	Spinning	
19:00-19:50	ABSolutely Super Hi	Γιώργος Ξ.	all	Studio 1	
19:00-19:55	Aqua Extra Power	Χριστίνα	all	Pool	
20:00-20:50	Fight Club	Μιχάλης Κ.	προχ/μ ένο	Studio 1	
20:00-21:00	Iyengar Yoga	Βούλο	all	Studio 2	
21:00-21:50	Body Shape	Μιχάλης Κ.	all	Studio 1	

ΤΕΤΑΡΤΗ					
Time	Class - Exercise type	Instructor	Level	Studio	
8:00-8:50	Body Shape	Πάρις	all	Studio 1	
10:00-10:50	Full Body	Γιώργος Ξ.	all	Studio 1	
11:00-11:50	Fiesta Latino	Γιώργος Ξ.	all	Studio 1	
12:00-12:50	Fitness Yoga	Δημήτρης Κ.	all	Studio 1	
12:00-12:55	Aqua Combat	Νάντια	all	Pool	
15:00-15:50	Body Shape	Χρυσάνθη	all	Studio 1	
15:00-15:55	Aqua Combat	Τζίνα	all	Pool	
16:00-16:50	Barre A Terre	Ράνια	προχ/μ ένο	Studio 1	
16:00-16:50	Spintensity	Λένα	all	Spinning	
16:30-16:50	Ab Attack	Gym Team	all	Studio 2	
17:00-17:50	ABSolutely... Super	Πάνος	all	Studio 1	
17:30-18:50	Ashtanga Yoga	Ελεάνα	προχ/μ ένο	Studio 2	
18:00-18:50	Fight Club	Πάνος	all	Studio 1	
19:00-19:20	Ab Attack	Gym Team	all	Studio 2	
19:00-19:50	Spin Release	Μάριος	all	Spinning	
19:00-19:50	Full Body	Έφη	all	Studio 1	
19:00-19:55	Aqua Extra Power	Άγγελική	all	Pool	
20:00-20:50	Cardio Energy	Έφη	μεσαίο	Studio 1	
20:00-20:50	Spin Strength	Μάριος	all	Spinning	
20:00-20:50	Pilates Matwork	Νατάσα	all	Studio 2	
21:00-22:00	Kripalu Yoga	Κώστας Χρ.	all	Studio 1	

ΠΕΜΠΤΗ					
Time	Class - Exercise type	Instructor	Level	Studio	
8:15-9:00	Aqua Abs & Legs	Νάντια	all	Pool	
9:00-9:50	Pilates Matwork	Πόλα	all	Studio 1	
10:00-10:50	Spin Strength	Ελλη	all	Spinning	
11:00-11:50	Body Shape	Ελλη	all	Studio 1	
12:00-12:55	Aqua Tone	Γιώτα	all	Pool	
13:00-14:00	Kripalu Yoga	Κώστας Χρ.	all	Studio 1	
15:00-15:50	Pilates Matwork	Δημήτρης Κ.	all	Studio 1	
16:00-16:50	Body Shape	Γιώργος Χαδ	all	Studio 1	
17:00-17:50	Step Mix	Στάθης	all	Studio 1	
18:00-18:50	Spin Release	Λένα	all	Spinning	
18:00-18:50	Full Body	Στάθης	all	Studio 1	
19:00-19:50	Spintensity	Λένα	all	Spinning	
19:00-19:50	Somatic Release	Μιχάλης Ελ.	all	Studio 1	
20:00-20:20	Ab Attack	Gym Team	all	Studio 2	
20:00-20:50	Latin European Dance	Μιχάλης Ελ.	all	Studio 1	
20:00-20:55	Aqua Extra Power	Χριστίνα	all	Pool	
21:00-22:00	Tai Chi	Βαγγέλης Τ.	all	Studio 2	

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ					
Time	Class - Exercise type	Instructor	Level	Studio	
8:00-8:50	Pilates Matwork	Πόλα	all	Studio 1	
10:00-10:50	Cardio Energy	Πάνος	all	Studio 1	
11:00-11:50	Full Body	Πάνος	all	Studio 1	
12:00-12:50	Barre A Terre	Ράνια	all	Studio 1	
12:00-12:55	Aqua Power	Γιώργος Χαδ.	all	Pool	
13:00-13:50	Fitness Yoga	Σουζί	all	Studio 1	
15:00-15:50	Step Mix	Στάθης	all	Studio 1	
15:00-15:55	Aqua Combat	Τζίνα	all	Pool	
17:00-17:50	Full Body	Μιχάλης Κ.	all	Studio 1	
18:00-18:50	Spin Strength	Λένα	all	Spinning	
18:00-18:50	Fight Club	Μιχάλης Κ.	προχ/μ ένο	Studio 1	
19:00-19:50	Cardio Energy	Χάρης	μεσαίο	Studio 1	
19:00-19:55	Aqua Extra Power	Άγγελική	all	Pool	
20:00-20:50	ABSolutely Super Hi	Χάρης	all	Studio 1	

ΣΑΒΒΑΤΟ					
Time	Class - Exercise type	Instructor	Level	Studio	
11:00-11:50	Body Shape	Χριστίνα	all	Studio 1	
12:00-12:50	Pilates Matwork	Χριστίνα	all	Studio 1	
13:00-13:55	Aqua Tone	Pool Team	all	Pool	
16:00-16:50	Full Body	Δημήτρης Κ./ Τάσος	all	Studio 1	
17:00-17:50	Cardio Dance	Δημήτρης Κ./ Τάσος	all	Studio 1	
18:00-18:50	Spintensity	Μάριος	all	Spinning	
18:00-19:00	Kick Boxing	Γιάννης	all	Studio 1	

ΚΥΡΙΑΚΗ					
Time	Class - Exercise type	Instructor	Level	Studio	
12:00-12:50	Full Body	Τάσος	all	Studio 1	
12:30-13:25	Aqua Tone	Pool Team	all	Pool	
16:00-16:50	Body Shape	Κώστας Κ.	all	Studio 1	

