



Γοχοδὴ μπαλέτον  
Μάρας Νιάρχου

# Open Class

10 Μαΐου 2026

18:30

**Θέατρο Βέμπο**

Καρόλου 18, Μεταξουργείο 210 5221767



## *Καθηγητές της Δχοδής*

*Τεχνική και Θεωρία Μπαλέτου :*

Μάρα Νιάρχου  
Γιάννης Μπενέτος

*Τεχνική & Θεωρία  
Σύγχρονου & Graham :*

Σταυρούλα Δελέντα  
Φραντσέσκα Τσολάκη

*Χορογραφίες  
Funky Jazz & Commercial :*

Νίκος Γιάννης  
Σταυρούλα Δελέντα  
Γλυκερία Ρουστέμη

*Latin & Cheerleading:*

Αφροδίτη Στάθη



---

# Μέρος Α

---

## Εισαγωγή

*Οι Νύφες...*

*Ματωμένη Νύφη : Ε. Σκλήβου*

Κ. Βασιλοπούλου, Μ. Γαλιανοπούλου, Δ. Γούλα, Μ. Δεληκάρη,  
Μ. Κουράντου, Δ. Μανούκα, Ρ. Μπελίτση, Μ. Μπενέτου, Ε. Μέρκου,  
Α. Νικοπούλου, Γ. Παππά, Γ. Ρουσέμη, Ε. Σπανίδη, Β. Σπηλιοπούλου,  
Α. Στάθη, Α. Τσαμπάση, Ε. Φερεντίνου, Ν. Χαρισσιάδου





# ΣΤΟΝ ΚΗΠΟ

*χορογραφία & μελέτη ρεπερτορίου : Μάρα Θιάρχον*

Ομάδα Α : Δ. Γούλα, Μ. Κουράντου, Β. Σπηλιοπούλου, Α. Τσαμπάση,  
Ν. Χαρισσιάδου

Ομάδα Β : Ε. Ανεβλαβή, Ν. Βουτινά, Λ. Ζωγάκη, Γ. Κόρδα, Α. Λέσι, Β. Ρέρα

Ομάδα Γ : Ι. Καραλιούλη, Χ. Λάη, Σ. Ορφανάκη, Δ. Συριανού

Κορίτσι στο Κήπο : Μ. Γαλιανοπούλου

Corps : Ε. Βαρδάκη, Ε. Γαλιανάκη, Ε. Γεωργαντά, Ι. Καραλιούλη,  
Σ. Μπενέκου, Σ. Ορφανάκη, Α. Πατρικίου, Τ. Σταθοπούλου, Α. Χαραλαμποπούλου

Πεταλούδες / Κουνελάκια : Δ. Αναστασοπούλου, Ι. Ζουμπούλη,  
Α.Κουτσαντά, Ε. Κορδολέμη, Μ. Κροϊτόρου, Ε. Παηλιά, Ε. Χέλη

Νεράιδα : Α. Λέσι (συμμετοχή σε διαγωνισμό όπου έλαβε την 4η θέση)

Corps : Α. Γεωργάκη, Ε. Γιάτση, Ε. Καφρίτσα, Κ. Κόγκα, Ι. Κοπανάκη,  
Α. Μπελέκα, Ε. Παπαθανασίου, Α. Τερζάκη, Μ. Τσεκούρα

Πεταλούδα : Α. Χαραλαμποπούλου

Πασχαλίτσα : Ε. Βαρδάκη

Βασίλισσα των λουλουδιών : Δ. Μανούκα (συμμετοχή σε διαγωνισμό όπου έλαβε την 3η θέση)

Corps : Ε. Γιατση, Ε. Καφρίτσα, Κ. Κόγκα, Ε. Παπαθανασίου, Μ. Τσεκούρα

Πριγκίπισσα των Λουλουδιών : Θ. Μακρή

Corps : Ε.Γιάτση, Α. Γεωργάκη, Ε. Καφρίτσα, Κ. Κόγκα,  
Ι. Κοπανάκη, Α. Μπελέκα, Ε.Παπαθανασίου, Μ.Τσεκούρα, Α. Τερζάκη,

Ξωτικό : Ε. Σκλήβου

Waltz των Λουλουδιών : Ε.Γιάτση, Χ.Γερογιάννη, Α. Γεωργάκη,  
Ν. Γεωργαντά, Ε. Καφρίτσα, Κ. Κόγκα, Φ. Καγιούλη, Ι. Κοπανάκη,  
Α. Μπελέκα, Ε.Παπαθανασίου, Κ. Τζαβάρα, Μ.Τσεκούρα, Β. Τσιρδήμου,  
Α. Τερζάκη, Ι. Τσιάμπα, Μ. Χατζημελειτίου



# Ισπανική Fiesta

χορογραφία & μελέτη ρεπερτορίων : Μάρα Νιάρχου

Esmeralda Solo : Γ. Κόρδα (συμμετοχή σε διαγωνισμό όπου έλαβε την 2η θέση)  
Corps : Χ. Λάη, Α. Σιάφη, Δ. Συριανού

Kitri Solo : Κ. Βασιλοπούλου  
Corps : Ε. Γαλανάκη, Ι. Καραλιούλη, Σ. Ορφανάκη, Δ. Συριανού

Esmeralda Solo : Α. Στάθη (συμμετοχή σε διαγωνισμό όπου έλαβε την 2η θέση)  
Corps : Α. Γεωργάκη, Ε. Γιάτση, Ε. Καφρίτσα, Κ. Κόγκα,  
Ι. Κοπανάκη, Α. Μπελέκα, Ε. Παπαθανασίου, Α. Τερζάκη, Μ. Τσέκουρα

Kitri Solo : Α. Νικοπούλου  
Corps : Ε. Βαρδάκη, Ε. Γαλανάκη, Α. Γεωργαντά, Ι. Καραλιούλη,  
Χ. Λάη, Σ. Μπενέκου, Σ. Ορφανάκη, Α. Πατρικίου, Α. Σιάφη,  
Τ. Σταθοπούλου, Δ. Συριανού, Α. Χαραλαμποπούλου





# Στο Χωριό

*χορογραφίες & μελέτη ρεπερτορίου : Μάρα Θιάρχον*

**Solo Fille** : Ε. Σπανίδα

*Corps* : Α. Γεωργάκη, Ε. Γιάτση, Ε. Καφρίτσα, Κ. Κόγκα, Ι. Κοπανάκη,  
Α. Μπελέκα, Α. Τερζάκη, Μ. Τσεκούρα

**Κορίτσια του Χωριού Ομάδα Α** : Δ. Γούλα, Μ. Κουράντου,  
Β. Σπηλιοπούλου, Α. Τσαμπάση, Ν. Χαρισσιάδου

**Solo Fille** : Ε. Γαϊθανάκη *(συμμετοχή σε διαγωνισμό όπου έλαβε την 2η θέση)*

*Corps* : Χ. Γερογιάννη, Ν. Γεωργαντά, Φ. Καγιούλη,  
Κ. Τζαβάρια, Ι. Τσιαμπά, Β. Τσιρδήμου, Μ. Χατζημελετίου

**Κορίτσια του Χωριού Ομάδα Β** : Μ. Δεληκάρη, Ρ. Μπελίτση,  
Μ. Μπενέτου, Θ. Μακρή, Δ. Μανούκα, Α. Νικοπούλου, Ε. Σκλιάβου,  
Ε. Σπανίδα, Α. Στάθη, Ε. Φερεντίνου

**Solo Roupée** : Λ. Ζωγάκη *(συμμετοχή σε διαγωνισμό όπου έλαβε την 2η θέση)*

*Corps* : Χ. Γερογιάννη, Ν. Γεωργαντά, Φ. Καγιούλη,  
Κ. Τζαβάρια, Ι. Τσιαμπά, Β. Τσιρδήμου, Μ. Χατζημελετίου

**Κουνελάκια** : Δ. Αναστασοπούλου, Ι. Ζουμπούλη, Α. Κουτσάντα,  
Ε. Κορδολέμη, Μ. Κροϊτόρου, Ε. Πάλλη, Ε. Χέλη

**Γάτες** : Ε. Βαρδάκη, Ε. Γαϊθανάκη, Α. Γεωργαντά, Ι. Καραλιούλη, Χ. Λάη,  
Σ. Μπενέκου, Σ. Ορφανάκη, Α. Πατρικίου, Α. Σιάφη, Τ. Σταθοπούλου,  
Δ. Συριανού, Α. Χαραλαμποπούλου

Διάρκεια 10 Λεπτών

---

# Μέρος Β

---

## Στη Νύμφη

*χορογραφία & μελέτη ρεπερτορίου : Μάρα Θιάρχου*

Άσπροι Κύκνοι : Ε. Ανεβλαβή, Λ. Ζωγάκη,  
Ν. Βουτσινά, Γ. Κόρδα, Α. Λέσι, Β. Ρέρα

Μαύρος Κύκνος : Δ. Ξίδη

Μέλισσες : Δ. Γούλα, Μ.Κουράντου,  
Β. Σπηλιοπούλου, Α. Τσαμπάση,  
Ν. Χαρισσιάδου

& η μικρή μας Ε. Γεωργαντά

Χήνες : Μ. Δεληκάρη,  
Μ. Μπενέτου, Ρ. Μπελίση

Κοτόπουλα: Α. Γεωργάκη,  
Ι. Κοπανάκη, Α. Μπελέκα, Α. Τερζάκη

Κοκκινοσκουφίτσα : Α. Πατρικίου

Λύκος : Α. Σιάφη

Δέντρο : Τ. Σταθοπούλου

Κυκνάκια "Pas de Quatre"

μελέτη ρεπερτορίου : Σ. Δελιέντα:

Μ.Δεληκάρη, Δ. Μανούκα,  
Ε. Μέρκου, Μ.Μπενέτου



# *Diana & Sylvia*

*χορογραφία & μελέτη ρεπερτορίων : Μάρα Νιάρχου*

Diana : Γ. Ρουστέμη

Νύμφη : Ε. Φερεντίνου

Νύμφες : Δ. Γούλα, Μ. Δεληκάρη, Μ. Κουράντου, Ε. Μέρκου,  
Ρ. Μπελίτση, Β. Σπηλιοπούλου, Α. Τσαμπάση, Ν. Χαρισσιάδου

Πολεμίστριες : Κ. Βασιλοπούλου, Μ. Γαλανοπούλου, Μ. Δεληκάρη,  
Θ. Μακρή, Δ. Μανούκα, Ρ. Μπελίτση, Μ. Μπενέτου, Ε. Μέρκου,  
Α. Νικοπούλου, Γ. Παππά, Γ. Ρουστέμη, Ε. Σπανίδα, Ε. Σκιάβου,  
Α. Στάθη, Ε. Φερεντίνου



## *Follow the Line* (συμμετοχή σε διαγωνισμό όπου έλαβε την 1η θέση)

Χορογραφία : Μάρα Νιάρχου & Μαριτίνα Τσοροτιώτη

Χορεύουν : Μ. Τσοροτιώτη

## *Manon* (συμμετοχή σε διαγωνισμό όπου έλαβε την 2η θέση)

Μελέτη & Παραήληαγή ρεπερτορίου : Μάρα Νιάρχου

Χορεύουν : Δ. Ξίδη

## *Russian Dance* (συμμετοχή σε διαγωνισμό όπου έλαβε την 2η θέση)

Μελέτη Ρεπερτορίου : Μάρα Νιάρχου

Χορεύουν : Δ. Γούλα

## *Rain In Your Eyes*

Χορογραφία : Μάρα Νιάρχου & Σωτήρης Πιερράκος

Χορεύουν : Γ. Ρουστέμη, Σ.Πιερράκος

## *Manou Dance* (συμμετοχή σε διαγωνισμό όπου έλαβε την 2η θέση)

Μελέτη Ρεπερτορίου : Μάρα Νιάρχου

Χορεύουν : Δ. Γούλα

Corps : Ε. Γεωργαντά & Ε. Μπενέκου

## *Μαριά Τερνάω*

Χορογραφία & Εκτέλεση : Α. Βαρβέρη

## *Το Ονειρό μου*

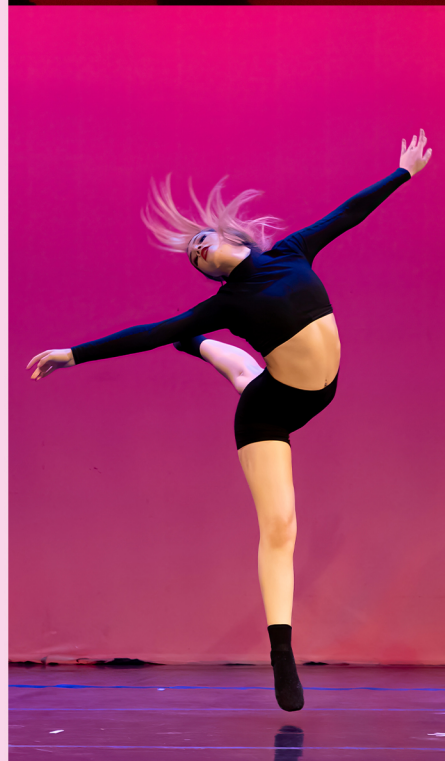
Χορογραφία & Εκτέλεση : Α. Νικοπούηου

## *Somehow In Between*

Χορογραφία : Γιάννης Μπενέτος

Χορεύουν : Κ. Βασιλοπούηου, Μ. Γαηανοπούηου,  
Δ. Μανούκα, Ε. Μέρκου, Ρ. Μπεηίτση, Μ. Μπενέτου,  
Γ. Παππά, Γ. Ρουστέμη, Ε. Σκλήβου, Ε. Σπανίδη, Α. Στάθη

Διάηειμμα 10 Λεπών





---

# Μέρος I

---

## *Waltz των Σπιτιών*

μελέτη χορογραφίας : Μάρα Νιάρχου

Χορεύουν : Κ. Βασιλοπούλου, Μ. Γαλανοπούλου, Μ. Δεληκάρη, Δ. Μανούκα, Ρ. Μπελίτση, Μ. Μπενέτου, Ε. Μέρκου, Α. Νικοπούλου, Γ. Παππά, Γ. Ρουστέμη, Ε. Σπανίδη, Α. Στάθη, Ε. Σκλάβου, Ε. Φερεντίνου.

## *Mantra*

Χορογραφία : Γλυκερία Ρουστέμη & Σταυρούλα Δελιέντα

Χορεύουν : Ε. Βαρδάκη, Ε. Γεωργαντά, Ε. Γιάτση, Ι. Καραηούλη, Χ. Λάη, Σ. Μπενέκου, Τ. Σταθοπούλου, Α. Τερζάκη, Μ. Τσεκούρα

## *Sports Car*

Χορογραφία : Νίκος Γιάννης

Χορεύουν : Ε. Γαλανάκη, Λ. Ζωγάκη, Μ. Ζωγάκη, Γ. Κόρδα, Β. Ρέρα

## *Men In Finance*

Χορογραφία : Νίκος Γιάννης

Χορεύουν : Δ. Γούλα, Μ. Δεληκάρη, Ε. Λιόση, Ρ. Μπελίτση, Μ. Μπενέτου, Β. Σπηλιοπούλου, Α. Σταυροπούλου, Δ. Σταυροπούλου, Δ. Τζιβάκη, Α. Τσαμπάση

## *Make it True*

Χορογραφία : Αφροδίτη Στάθη

Χορεύουν : Ε. Γαϊτανάκη, Ε. Γεωργαντά, Γ. Κόρδα, Σ. Μπενέκου, Α. Σιάφη,  
Δ. Συριανού, Α. Χαραλαμποπούλου

## *All Of The Girls*

Χορογραφία & Εκτέλεση : Μ. Δεληκάρη  
(συμμετοχή σε διαγωνισμό όπου έλαβε την 2η θέση)

## *Golden Cheer*

Χορογραφία : Αφροδίτη Στάθη

Χορεύουν : Ε. Γαϊτανάκη, Ε. Γεωργαντά,  
Γ. Κόρδα, Σ. Μπενέκου, Α. Σιάφη,  
Μ. Τσεκούρα

## *Ψίδυρος Μάχης*

Χορογραφία : Φραντσέσκα Τσολλάκη

Χορεύουν : Δ. Τζιβάκη  
(συμμετοχή σε διαγωνισμό όπου έλαβε την 2η θέση)

## *Mad World*

Χορογραφία : Σταυρούλα Δελιέντα

Χορεύουν : Ρ. Μπελίση  
(συμμετοχή σε διαγωνισμό όπου έλαβε την 2η θέση)

## *Remember Me?*

Χορογραφία : Σταυρούλα Δελιέντα

Χορεύουν : Ε. Βαρδάκη, Α. Γεωργάκη, Ε. Γεωργαντά, Ε. Γιάτση, Ι. Καραλιούλη,  
Χ. Λάη, Σ. Μπενέκου, Ε. Παπαθανασίου, Τ. Σταθοπούλου, Μ. Τσεκούρα



# *Prelude To Action (Graham)*

Χορογραφία : Φραντσέσκα Τσοηιάκη

Χορεύουν : Α. Βαρβέρη, Μ. Γαλανοπούλου, Δ. Γούλα, Μ. Κουράντου,  
Μ. Μυλωνά, Ε. Σκλιάβου, Β. Σπηλιοπούλου, Α. Τσαμπάση

# *Voila*

(συμμετοχή σε διαγωνισμό όπου έλαβε την 2η θέση)

Χορογραφία : Σταυρούλα Δελιέντα

Χορεύουν : Ν. Βουτσινά

# *Red Night*

Χορογραφία : Σταυρούλα Δελιέντα

Χορεύουν : Ε. Γαλανάκη, Λ. Ζωγάκη, Μ. Ζωγάκη, Γ. Κόρδα, Β. Ρέρα,  
Α. Χαραηαμποπούλου

# *Αιελίς Μετάδδαξη*

(συμμετοχή σε διαγωνισμό όπου έλαβε την 1η θέση)

Χορογραφία : Φραντσέσκα Τσοηιάκη

Χορεύουν : Μ. Τσοροπιώτη

# *Θρυμματισμένη Ψυχή*

(συμμετοχή σε διαγωνισμό όπου έλαβε την 2η θέση)

Χορογραφία : Φραντσέσκα Τσοηιάκη

Χορεύουν : Δ. Ξίδη



# *Απόδραση στο Ημίφως*

Χορογραφία : Σταυρούλα Δελιέντα

Χορεύουν : Κ. Βασιλοπούλου, Δ. Μανούκα, Ν. Κατσανδρή, Μ. Μυλωνά,  
Ε. Σκλήβου, Γ. Ρουστέμη, Μ. Στεφανή, Ε. Σπανίδη

# *Black Swan*

Χορογραφία : Μάρα Νιάρχου

Χορεύουν : Γ. Παππά

# *Babel*

Χορογραφία : Σταυρούλα Δελιέντα

Χορεύουν : Α. Βαρβέρη, Ν. Βουτσινά, Δ. Γούλα, Μ. Δεληκάρη, Μ. Κουράντου,  
Ε. Μέρκου, Ρ. Μπελίτση, Μ. Μπενέτου, Β. Σπηλιοπούλου,  
Α. Σταυροπούλου, Δ. Σταυροπούλου, Α. Τσαμπάση, Ν. Χαρισσιάδου

# *Resurrection*

Χορογραφία : Φραντσέσκα Τσοιλάκη

Χορεύουν : Μ. Γαλιανοπούλου, Ε. Λιόση, Δ. Μανούκα, Μ. Μυλωνά,  
Α. Νικοπούλου, Δ. Ξίδη, Ε. Σκλήβου, Δ. Τζιβάκη, Γ. Ρουστέμη, Μ. Χρόνη





## Ευχαριστίες

*Ευχαριστώ όδες μου τις μαθήτριες για την προσπάθεια που κατέβαλαν όλη τη χρονιά, για τις ατελείωτες ώρες προθύων που μου αφιέρωσαν, για τον ενθουσιασμό και την αγάπη τους για το χορό.*

*Ευχαριστώ όδες τις παλιές μου μαθήτριες που χωρίς κανένα ενδιασμό μας δάνεισαν τα κοστούμια τους.*

*Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω όλα τα παιδιά που συμμετείχαν στο διαγωνισμό Nationals, για τον κόπο και την προσπάθεια που έκαναν. Αναμειρνήδηκατε με αξιοπρέπεια & σεβασμό και με κάνετε για άδλη μια φορά περήφανη.*

*Και τέδος ευχαριστώ όδους τους γονείς για την εμπιστοσύνη που έδειξαν στη Qχοδή μου, σε εμένα προσωπικά αδλά και σε όδους τους καθηγητές μας.*

*Μάρα Νιάρχου*

Επιμέλεια και οργάνωση παράστασης :

*Μάρα Νιάρχου*

Σχεδιασμός & επιλογή Κοστούμιών & Props :

*Μάρα Νιάρχου , Χαηικιά Δάφνη*

Κατασκευή Κοστούμιών Μπαλέτου:

*Φωηιά Μπαλέτου*

Βιντεοσκόπηση :

*Super Vision - Β. Βαφειάδης*

210 5814403

Επιμέλεια Εντύπων, Μουσικής & Δημιουργία Slideshow Video :

*Χαηικιά Δάφνη*

dafnichalikia@gmail.com

Θέατρο Βέμπο 210 5221767