



**ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Αγ. Ιωάννου 43**

Τηλ: 210-6006282-7 • Fax: 2106002350 • Info: 8001118700 • agiaparaskevi@yava.club • www.yava.gr  
 Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα 06:00 έως Παρασκευή 24:00 (συνεχόμενο 24h) • Σάββατο 08:00-22:00 • Κυριακή 08:00-22:00

**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:00 - 08:50	<b>PILATES MAT</b> Bianca	<b>BODY SCULPT</b> Εύη	<b>STRETCHING</b> Εύη			10:00 - 10:50	<b>BODY SCULPT</b> Λίζα	<b>BODY SCULPT</b> Εύη
09:00 - 09:50	 Σάββας	<b>HIPS &amp; ABS</b> Bianca	<b>YOGA</b> Σωκράτης	<b>STRETCHING</b> Εύη		11:00 - 11:50	<b>YOGA</b> Μάνθα	
10:00 - 10:50	<b>BODY SCULPT</b> Γιάννης Τ.	<b>PILATES MAT</b> Βαρβάρα	 Κατερίνα Μ.	<b>HIPS &amp; ABS</b> Γιάννης Τ.	<b>BODY SCULPT</b> Λίζα	12:00 - 13:30		<b>YOGA 90'</b> Χριστιάννα
11:00 - 11:50	<b>BODY SCULPT</b> Γιάννης Τ.	<b>PILATES MAT</b> Βαρβάρα	 Κατερίνα Μ.	<b>PILATES MAT</b> Βελισσάριος	<b>STRETCHING</b> Λίζα			
12:00 - 12:50								
15:30 - 16:20	<b>YOGA 90'</b> Σωκράτης 15:30 - 17:00		<b>PILATES MAT</b> Χρύσα		<b>YOGA 90'</b> Σωκράτης 15:30 - 17:00			
17:00 - 17:50	<b>PILATES MAT</b> Σταυρούλα	<b>BODY SCULPT</b> Λίζα	 Μιχάλης	<b>YOGA</b> Σωκράτης	 Σπύρος	17:00 - 17:50	 Σοφία Κ.	
18:00 - 18:50	<b>BODY SCULPT</b> Σταυρούλα	 Γιάννης Γ.	 Μιχάλης	<b>PILATES MAT</b> Σωκράτης	 Σπύρος			
19:00 - 19:50	 Δημήτρης Γ.	<b>PILATES MAT</b> Σταυρούλα	<b>HIPS &amp; ABS</b> Γιώργος Π.	 Δημήτρης Γ.	<b>PILATES MAT</b> Κατερίνα Δ.			
20:00 - 20:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Ελισάβετ	<b>STEP</b> Τίμος	 Francesco	 Δημήτρης Γ.	<b>BODY SCULPT</b> Κατερίνα Δ.			
21:00 - 21:50	<b>TAE-BO</b> Ελισάβετ	<b>BODY SCULPT</b> Τίμος	<b>PILATES MAT</b> Κατερίνα Δ.	<b>TAE-BO</b> Ελισάβετ				

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ



**ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Αγ. Ιωάννου 43**

Τηλ: 210-6006282-7 • Fax: 2106002350 • Info: 8001118700 • agiaparaskevi@yava.club • www.yava.gr  
 Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα 06:00 έως Παρασκευή 24:00 (συνεχόμενο 24h) • Σάββατο 08:00-22:00 • Κυριακή 08:00-22:00

**Β΄ ΑΙΘΟΥΣΑ & BIKE STUDIO**

Ωρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ωρες	Σάββατο	Κυριακή
11:00 - 11:50								
18:00 - 19:00		 *Christian	 *Christian					
19:00 - 19:50								
19:00 - 19:50	* Y BIKE Ελισάβετ		* Y BIKE Στεφάνια	 * Ελισάβετ		19:00 - 19:50	 * Πέτρος	
20:00 - 20:50			CARDIO Γιώργος Π.					
20:00 - 20:50								
21:00 - 21:50								

Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ