



**ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Υψηλάντου 1 & Σκυλίτση**

Τηλ: 210-4130737 • Info: 8001118700 • peiraias@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
09:00 - 09:50	<b>PILATES MAT</b> Μαρία	<b>YOGA</b> Θανάσης	<b>HIPS &amp; ABS</b> Μαρία	<b>PILATES MAT</b> Θανάσης	 Βιολέτα	11:00 - 11:50	 Μιχάλης	
10:00 - 10:50	 Μαρία	 Μάρω	<b>PILATES MAT</b> Μαρία	<b>STRETCHING</b> Θανάσης	 Κατερίνα Κ.	12:00 - 12:50	 Μιχάλης	
17:00 - 17:50	 Μάρω	<b>HIPS &amp; ABS</b> Βάσω	 Βάσω	<b>PILATES MAT</b> Μαρία				
18:00 - 18:50	 Άγγελος	 Βάσω	 Βαγγέλης	<b>HIPS &amp; ABS</b> Μαρία	 Βαγγέλης	18:00 - 18:50	<b>PILATES MAT</b> Έφη	
19:00 - 19:50	 Ηλίας	 Γιώργος Σπ.	<b>PILATES MAT</b> Φωτεινή	 Μαρία	<b>BODY SCULPT</b> Μαρία	19:00 - 19:50	 Έφη	
20:00 - 20:50	 Francesco	<b>CARRIBEAN BEAT</b> Jerry	 Μάρω	 Γιώργος Δ.	<b>PILATES MAT</b> Μαρία			
21:00 - 21:50	 Βιολέτα	<b>PILATES MAT</b> Χρυσαιγή	 Μάρω	 Βιολέτα				

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

εως και 28/07



ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Υψηλάντου 1 & Σκυλίτση

Τηλ: 210-4130737 • Info: 8001118700 • peiraias@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

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
11:00 – 12:00	*TRX GROUP		*TRX GROUP		*TRX GROUP		
12:00 - 12:50							
18:00 - 18:50	PILATES MAT Χρυσσαυγή	*CROSS TRAINING		*CROSS TRAINING			
19:00 - 19:50		YOGA Ελευθερία					
19:00 – 20:00	*TRX GROUP		*TRX GROUP		*TRX GROUP		
20:00 - 20:50		 Γιώργος Δ.			YOGA Ελευθερία		

### \*BIKE STUDIO

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
19:00 - 19:50	Y BIKE Κώστας		Y BIKE Πίνδαρος				
20:00 - 20:50		Y BIKE Πέτρος		Y BIKE Σάρα			

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση



## ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Υψηλάντου 1 & Σκυλίτση

Τηλ: 210-4130737 • Info: 8001118700 • peiraias@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

### ΩΡΑΡΙΟ ΠΙΣΙΝΑΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
08:00 - 09:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό		
09:00 - 10:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό		
10:00 - 11:00	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>		
11:00 - 11:30	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό		
11:30 - 12:30	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ	<i>Aqua Aerobic</i>	
12:30 - 14:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
14:00 - 15:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
15:00 - 16:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
16:00 - 17:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
17:00 - 18:00	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	
18:00 - 18:30	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
18:30 - 19:30	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	
19:30 - 21:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό 19:30 - 20:00	

Η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ