



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ (Κ. ΤΟΥΜΠΑ): Θεαγένους Χαρίση 112

Τηλ: 2310-989565 • Info: 8001118700 • thesstoumpa@yava.club • www.yava.gr
Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00-24:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή 11:00-19:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	PILATES MAT Μαρία Α.	HIPS & ABS Μαρία Α.	PILATES MAT Μαρία Α.	YOGA Δέσποινα	HIPS & ABS / STRETCHING Μαρία Α.			
17:00 - 17:50	HIPS & ABS Σοφία	PILATES MAT Δήμητρα	BODY SCULPT Μαρία Α.	HIPS & ABS Χρύσα		17:00 - 18:00		
18:00 - 18:50	BODY SCULPT Χρύσα	STEP Μαρία Α.	PILATES MAT Μαρία Α.	STRETCHING Σοφία	YOGA Δέσποινα	18:00 - 19:00		
19:00 - 19:50	 Σίσσυ	PILATES MAT Μαρία Α.	BODY SCULPT Χρύσα	 Σίσσυ	 Δήμητρα	19:00 - 20:00		
20:00 - 20:50	 Σίσσυ	CARDIO Χρήστος	 Ελένη	BODY SCULPT Σίσσυ	PILATES MAT Δήμητρα			
21:00 - 21:50	PILATES MAT Ράνια		 Σταυρούλα					

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ (Κ. ΤΟΥΜΠΑ): Θεαγένους Χαρίση 112

Τηλ: 2310-989565 • Info: 8001118700 • thesstoumpa@yava.club • www.yava.gr
Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00-24:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή 11:00-19:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	PILATES MAT Μαρία Α.	HIPS & ABS Μαρία Α.	PILATES MAT Μαρία Α.	YOGA Δέσποινα	HIPS & ABS / STRETCHING Μαρία Α.			
17:00 - 17:50	HIPS & ABS Σοφία	PILATES MAT Δήμητρα	BODY SCULPT Μαρία Α.	HIPS & ABS Χρύσα		17:00 - 18:00		
18:00 - 18:50	BODY SCULPT Χρύσα	STEP Μαρία Α.	PILATES MAT Μαρία Α.	STRETCHING Σοφία	YOGA Δέσποινα	18:00 - 19:00		
19:00 - 19:50	STEP Χρύσα	PILATES MAT Μαρία Α.	BODY SCULPT Χρύσα	TAE-BO Ελένη Κ.	 Δήμητρα	19:00 - 20:00		
20:00 - 20:50	PILATES MAT Ράνια	CARDIO Χρήστος	 Ελένη	BODY SCULPT Ελένη Κ.	PILATES MAT Δήμητρα			
21:00 - 21:50			 Σταυρούλα					

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ