














## ΙΩΑΝΝΙΝΑ: Δαγκλή 2

Τηλ: 26510-76136 • Info: 8001118700 • ioannina@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
10:00 - 10:50	<b>PILATES MAT</b> Καλλιόπη	<b>BODY SCULPT</b> Καλλιόπη	<b>PILATES MAT</b> Καλλιόπη	<b>YOGA</b> Αλεξάνδρα	<b>HIPS &amp; ABS</b> Καλλιόπη	12:00 - 12:50	<b>YOGA</b> Αλεξάνδρα	
16:00 - 16:50		<b>HIPS &amp; ABS</b> Ναταλία			<b>YOGA</b> Γωγώ			
17:00 - 17:50		<b>STEP</b> Ναταλία			<b>CARDIO</b> Ναταλία			
18:00 - 18:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Αντώνης	<b>PILATES MAT</b> Καλλιόπη	<b>BODY SCULPT</b> Αντώνης	 Φρόσω	<b>HIPS &amp; ABS</b> Αντώνης	18:00 - 18:50	 Φρόσω	
19:00 - 19:50	 Φρόσω	 Γιάννης	<b>TAE - BO</b> Ναταλία	<b>PILATES MAT</b> Γωγώ	 Γιάννης			
20:00 - 20:50	 Γιάννης	 Φρόσω	 Γιάννης	<b>TAE - BO</b> Γωγώ	 Γωγώ			
21:00 - 21:50	 Γωγώ	<b>TAE - BO</b> Ναταλία	 Φρόσω	<b>BODY SCULPT</b> Γιάννης	 Φρόσω			

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ



## ΙΩΑΝΝΙΝΑ: Δαγκλή 2

Τηλ: 26510-76136 • Info: 8001118700 • ioannina@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00-24:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή 11:00-19:00

### Paid Classes

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 10:00	<b>PILATES PROPS</b> Καλλιόπη							
11:00 - 12:00			<b>PILATES PROPS</b> Καλλιόπη					
12:00 - 12:30	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>			
12:30 - 13:00	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>			
13:00 - 13:30	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>			
13:30 - 14:00	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>			
14:00 - 14:30	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>			
16:00 - 17:00	<b>CARDIO</b> by Βάσω		<b>BODY SCULPT</b> by Βάσω	<b>HIPS &amp; ABS</b> by Βάσω				
17:00 - 18:00	<b>BODY SCULPT</b> by Βάσω		<b>TAE - BO</b> by Βάσω	<b>STEP</b> by Βάσω				
18:00 - 18:50	<b>Y BIKE</b> Ναταλία			<b>Y BIKE</b> Ναταλία		18:00 - 18:50	<b>Y BIKE</b> Ναταλία	
20:00 - 20:45	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>		<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>		<b>FUNCTIONAL TRAINING</b>			
22:00 - 22:30	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>	<b>TRX</b>			

Οι υπηρεσίες έχουν επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ