



**ΠΑΤΡΑ: Καλαβρύτων 52-56 & Φλέμιγκ**

Τηλ: 2610-278600 • Info: 8001118700 • patra@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα 07:00 - Παρασκευή στις 23:00 συνεχόμενο(24h) • Σάββατο 08:00-22:00 • Κυριακή 08:00-22:00

### ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα 31/07	Τρίτη 1/08	Τετάρτη 2/08	Πέμπτη 3/08	Παρασκευή 4/08	Ώρες	Σάββατο 5/08	Κυριακή 6/08
10:00 - 10:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Σίσσυ	<b>PILATES</b> Ιωάννα	<b>BODYPUMP</b> Ευγένιος	<b>BODY SCULPT</b> Σίσσυ	<b>PILATES</b> Ιωάννα			
15:30 - 16:20								
17:00 - 17:50								
18:00 - 18:50						18:00 - 18:50		
19:00 - 19:50	<b>CARDIO</b> Χρήστος	<b>PILATES</b> Ιωάννα	<b>CROSS TRAINING</b> Χρήστος	<b>BODY SCULPT</b> Κωνσταντίνος	<b>BODYPUMP</b> Βαγγέλης			
20:00 - 20:50	<b>BODYPUMP</b> Ευγένιος	<b>SALSATION</b> Βάλια	<b>STRETCHING</b> Χρήστος	<b>SALSATION</b> Βάλια	<b>CROSS TRAINING</b> Χρήστος			
<b>STUDIO B</b>								
19:00 - 19:50								
20:00 - 20:50		<b>YOGA</b> Φαίη		<b>YOGA</b> Φαίη				
21:00 - 21:50								
<b>* BIKE STUDIO</b>								
10:00 - 10:50				<b>Y - BIKE</b> Γιάννης				
18:00 - 18:50	<b>Y - BIKE</b> Γιάννης							
19:00 - 19:50		<b>Y - BIKE</b> Νίκος		<b>Y - BIKE</b> Νίκος	<b>Y - BIKE</b> Νίκος			
<b>*small group TRX</b>								
18:00 - 18:50								
19:00 - 19:50				<b>*TRX</b>				
20:00 - 20:50	<b>*TRX</b>							

Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση



**ΠΑΤΡΑ: Καλαβρύτων 52-56 & Φλέμιγκ**

Τηλ: 2610-278600 • Info: 8001118700 • patra@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα 07:00 - Παρασκευή στις 23:00 συνεχόμενο(24h) • Σάββατο 08:00-22:00 • Κυριακή 08:00-22:00

### ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα 7/08	Τρίτη 8/08	Τετάρτη 9/08	Πέμπτη 10/08	Παρασκευή 11/08	Ώρες	Σάββατο 12/08	Κυριακή 13/08
10:00 - 10:50	HIPS & ABS Σίσσυ	PILATES Ιωάννα	BODYPUMP Ευγένιος	BODY SCULPT Σίσσυ	PILATES Ιωάννα			
15:30 - 16:20								
17:00 - 17:50								
18:00 - 18:50						18:00 - 18:50		
19:00 - 19:50	CARDIO Χρήστος	PILATES Ιωάννα	CROSS TRAINING Χρήστος	BODY SCULPT Κωνσταντίνος	BODYPUMP Βαγγέλης			
20:00 - 20:50	BODYPUMP Ευγένιος	SALSATION Βάλια	STRETCHING Χρήστος	SALSATION Βάλια	CROSS TRAINING Χρήστος			
<b>STUDIO B</b>								
19:00 - 19:50								
20:00 - 20:50		YOGA Φαίη		YOGA Φαίη				
21:00 - 21:50								
<b>* BIKE STUDIO</b>								
10:00 - 10:50				Y - BIKE Γιάννης				
18:00 - 18:50	Y - BIKE Γιάννης							
19:00 - 19:50		Y - BIKE Νίκος		Y - BIKE Νίκος	Y - BIKE Νίκος			
<b>*small group TRX</b>								
18:00 - 18:50								
19:00 - 19:50				*TRX				
20:00 - 20:50	*TRX							

Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

**Την εβδομάδα 14 - 20/8 δεν θα πραγματοποιηθούν ομαδικά προγράμματα**