

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:00 - 08:50	PILATES MAT Σοφία	BODY SCULPT Εύη	STRETCHING Εύη	YOGA Σωκράτης	STRETCHING Εύη	10:00 - 10:50	BODY SCULPT Λίζα	BODY SCULPT Εύη
09:00 - 09:50	 Σοφία	HIPS & ABS Bianca	YOGA Σωκράτης	STRETCHING Εύη	BODY SCULPT Εύη	11:00 - 11:50	YOGA Μάνθα	
10:00 - 10:50	BODY SCULPT Γιάννης Τ.	PILATES MAT Σωκράτης	 Άννα	HIPS & ABS Γιάννης Τ.	BODY SCULPT Λίζα	12:00 - 13:30		YOGA 90' Χριστιάννα
11:00 - 11:50	BODY SCULPT Γιάννης Τ.	PILATES MAT Σωκράτης	 Francesco	HIPS & ABS Γιάννης Τ.	STRETCHING Λίζα			
12:00 - 12:50	STRETCHING Εύη		BODY SCULPT Εύη		PILATES MAT Bianca			
15:30 - 16:20	YOGA 90' Χριστιάννα 15:30 - 17:00		PILATES MAT Χρύσα	PILATES MAT Bianca	YOGA 90' Σωκράτης 15:30 - 17:00			
17:00 - 17:50	PILATES MAT Σταυρούλα	BODY SCULPT Λίζα	 Μιχάλης	YOGA Σωκράτης	 Σπύρος			
18:00 - 18:50	BODY SCULPT Σταυρούλα	PILATES MAT Σταυρούλα	 Μιχάλης	PILATES MAT Σωκράτης	 Σπύρος	18:00 - 18:50	YOGA Χριστιάννα	PILATES MAT Γιώργος Π.
19:00 - 19:50	 Δημήτρης Γ.	 Christian	HIPS & ABS Γιώργος Π.	 Δημήτρης Γ.	PILATES MAT Κατερίνα Δ.	19:00 - 19:50	 Δημήτρης Κ.	BASIC CARDIO Γιώργος Π.
20:00 - 20:50	HIPS & ABS Δημήτρης Γ.	STEP Τίμος	 Francesco	 Δημήτρης Γ.	BODY SCULPT Κατερίνα Δ.	20:00 - 20:50	 Δημήτρης Κ.	
21:00 - 21:50	TAE-BO Ελισάβετ	BODY SCULPT Τίμος	PILATES MAT Κατερίνα Δ.	TAE-BO Ελισάβετ				
22:00 - 22:50	BODY SCULPT Ελισάβετ			BODY SCULPT Ελισάβετ				

Ισχύει από 09/09



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

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
11:00 - 11:50			* Y BIKE Ελισάβετ					
18:00 - 19:00		 Gus	 * Christian	 Gus				
19:00 - 19:50								
19:00 - 19:50	* Y BIKE Ελισάβετ		* Y BIKE Σάρρα	 * Ελισάβετ	* Y BIKE Στεφανία	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

	Η πλέον αυθεντική τάξη με βάρη, που σε δυναμώνει, τονώνει το σώμα σου και σε κάνει να ξεπερνάς τα όρια σου κάθε στιγμή. ΜΕΙΝΕ ΔΥΝΑΤΟΣ	60 λεπτά	Προπόνηση με βάρη	Μέτρια έως υψηλή	Έως 560 Θερμίδες	Μπάρα, βάρη, step με ρυθμιζόμενο ύψος	Τα πιο καινούργια beats παγκοσμίως που σε εμπνέουν	Αύξηση δύναμης και αντοχής, τονώνει και δίνει σχήμα στο σώμα, διατηρεί την υγεία των οστών.
	Συναρπαστικός συνδιασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας	55 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 740 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
CARDIO	Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης	50 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια έως υψηλή	Έως 580 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.
	Υψηλής έντασης προπόνηση με μουσική που θα ανεβάσει τους παλμούς σου. Γρήγορο αποτέλεσμα. RIDE HARD!	45 λεπτά	Αερόβια προπόνηση σε κλειστό χώρο	Μέτρια έως υψηλή	Έως 675 Θερμίδες	Στατικό ποδήλατο σε κλειστό χώρο	Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, αυξάνει τη δύναμη και την αντοχή.
	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια σε συνδυασμό με μουσική που θα σε εκτοξεύσει. ΝΙΩΣΕ ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΟΣ!	55 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως 735 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος.
BODY SCULPT	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες, μικρές ή μεγάλες.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 440 Θερμίδες	Μπάλες βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
HIPS & ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 390 Θερμίδες	Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
TAE-BO	Συναρπαστικός συνδιασμός πολεμικών τεχνών και αερόβιας άσκησης.	50 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 700 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
	Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό	50 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenco, χορό της κοιλιάς	Μέτρια έως υψηλή	Έως 500 Θερμίδες		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.
PILATES MAT	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύει μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσεσαι από το άγχος.	50 λεπτά	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
STRETCHING	Χαλάρωσε το σώμα σου με μια σειρά από διατάσεις για όλο το σώμα.	50 λεπτά	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 300 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Προφυλάσσει το σώμα από τραυματισμούς και το προετοιμάζει για την επόμενη προπόνηση.
	Ολοκληρωμένο πρόγραμμα γυμναστικής για αύξηση μυϊκής δύναμης και αντοχής.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια έως υψηλή	Έως 440 Θερμίδες	Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
STEP	Ανέβασε σφυγμούς και διάθεση, με προπόνηση πάνω στο step. Ολοκλήρωσε την προσπάθεια με βαράκια και λάστιχα.	50 λεπτά	Αερόβιο πρόγραμμα σε step	Μέτρια έως υψηλή	Έως 650 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση κινητικού συντονισμού, δύναμης και αντοχής.