

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:00 - 08:50	PILATES MAT Bianca	BODY SCULPT Εύη	STRETCHING Εύη	YOGA Βελισσάριος	STRETCHING Εύη	10:00 - 10:50	BODY SCULPT Λίζα	BODY SCULPT Εύη
09:00 - 09:50	 Σάββας	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 Βαρβάρα	 Κατερίνα Μ.	HIPS & ABS Γιάννης Τ.	BODY SCULPT Λίζα	12:00 - 13:30		YOGA 90' Χριστιάννα
11:00 - 11:50	BODY SCULPT Γιάννης Τ.	PILATES MAT Βαρβάρα	 Κατερίνα Μ.	PILATES MAT Βελισσάριος	STRETCHING Λίζα			
12:00 - 12:50	STRETCHING Εύη		BODY SCULPT Εύη		PILATES MAT Βαρβάρα			
15:30 - 16:20	YOGA 90' Σωκράτης 15:30 - 17:00	 Gus 16:00 - 16:50	PILATES MAT Χρύσα	PILATES MAT Βαρβάρα	YOGA 90' Σωκράτης 15:30 - 17:00			
17:00 - 17:50	PILATES MAT Σταυρούλα	BODY SCULPT Λίζα	 Μιχάλης	YOGA Σωκράτης	 Σπύρος	17:00 - 17:50	 Σοφία Κ.	
18:00 - 18:50	BODY SCULPT Σταυρούλα	 Κέλλυ	 Μιχάλης	PILATES MAT Σωκράτης	 Σπύρος	18:00 - 18:50	YOGA Αφροδίτη	PILATES MAT Γιώργος Π.
19:00 - 19:50	 Δημήτρης Γ.	PILATES MAT Σταυρούλα	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 Τίμος	STEP Τίμος	 Francesco	 Δημήτρης Γ.	BODY SCULPT Κατερίνα Δ.	20:00 - 20:50	 Γιώργος 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				



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		*PILATES PROPS Βαρβάρα			
18:00 - 19:00		 *Christian	 *Christian	 Gus				
19:00 - 19:50	CARDIO Τίμος							
19:00 - 19:50	* Y BIKE Ελισάβετ		* Y BIKE Στεφάνια	 * Ελισάβετ	* Y BIKE Στεφάνια	19:00 - 19:50	 * Πέτρος	
20:00 - 20:50			CARDIO Γιώργος Π.					
20:00 - 20:50	 * Ελισάβετ		* Y BIKE Στεφάνια					
21:00 - 21:50								

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Αγ. Ιωάννου 43Τηλ: 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

**TRX**

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
	08:00 – 08:30					
08:30 – 09:00	08:30 – 09:00	08:30 – 09:00	08:30 – 09:00			
09:00 – 09:30	09:00 – 09:30		09:00 – 09:30	09:00 – 09:30		
		09:30 – 10:00				
	10:00 – 10:30		10:00 – 10:30			
				10:30 – 11:00		
11:30 – 12:00		11:30 – 12:00				
12:00 – 12:30		12:00 – 12:30		12:00 – 12:30		
				12:30 – 13:00		
	15:00 – 15:30		15:00 – 15:30			
	16:30 – 17:00		16:30 – 17:00			
		18:00 – 18:30				
		18:30 – 19:00				
	19:00 – 19:30		19:00 – 19:30	19:00 – 19:30	19:00 – 19:30	
			19:30 – 20:00	19:30 – 20:00	19:30 – 20:00	
20:00 – 20:30		20:00 – 20:30				
21:00 – 21:30	21:00 – 21:30		21:00 – 21:30			
	21:30 – 22:00					

*Η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση