







**ΒΟΛΟΣ (Ν. ΙΩΝΙΑ): Φυτόκου 20, Νέα Ιωνία**

Τηλ: 24210-82420 • Info: 8001118700 • volos2@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00-23:00 • 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	<b>HIPS &amp; ABS</b> Λεμονιά	<b>PILATES MAT</b> Δήμητρα	<b>BODY SCULPT</b> Λεμονιά	<b>PILATES MAT</b> Γιάννης	<b>BODY SCULPT</b> Γιάννης	09:30 - 10:20	 Πένυ	
10:00 - 10:50	<b>PILATES MAT</b> Γιάννης	<b>BODY SCULPT</b> Γιάννης	<b>PILATES MAT</b> Γιάννης	<b>BODY SCULPT</b> Λεμονιά	<b>PILATES MAT</b> Λεμονιά			
11:00 - 11:50		 Πένυ		 Πένυ				
15:30 - 16:20	<b>HIPS &amp; ABS</b> Θοδωρής	<b>BODY SCULPT</b> Έργι	<b>YOGA</b> Άννυ	<b>HIPS &amp; ABS</b> Θοδωρής				
17:00 - 17:50	<b>CARDIO</b> Ηλίας	<b>HIPS &amp; ABS</b> Ηλίας	<b>PILATES MAT</b> Κλαούντια					
18:00 - 18:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Θοδωρής	<b>BODY SCULPT</b> Θοδωρής	<b>Y FIGHT</b> Κλαούντια	<b>BODY SCULPT</b> Θοδωρής	<b>PILATES MAT</b> Γιάννης			
19:00 - 19:50	<b>BODY SCULPT</b> Γιάννης	<b>PILATES MAT</b> Γιάννης	<b>BODY SCULPT</b> Γιάννης	<b>PILATES MAT</b> Γιάννης				
20:00 - 20:50	<b>*PILATES Plus</b> Γιάννης	<b>CARDIO</b> Λεμονιά	<b>PILATES MAT</b> Γιάννης	<b>HIPS &amp; ABS</b> Θοδωρής	<b>BODY SCULPT</b> Λεμονιά			
21:00 - 21:50	<b>YOGA</b> Άννυ 21:15 – 22:05		<b>YOGA</b> Άννυ	 Πένυ 21:15-22:05	<b>CARDIO</b> Λεμονιά			

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση



	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΟΥ ΚΑΙΕΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
<b>CARDIO</b>	Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.	<b>50</b> λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>580</b> Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.
<b>Y FIGHT</b>	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και αερόβιας άσκησης.	<b>50</b> λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως <b>700</b> Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
<b>PILATES MAT</b>	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	<b>50</b> λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>400</b> Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
<b>BODY SCULPT</b>	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες μεγάλες.	<b>50</b> λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>440</b> Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
<b>HIPS &amp; ABS</b>	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.	<b>50</b> λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>390</b> Θερμίδες	Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
 <b>ZUMBA</b>	Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό.	<b>45-55</b> λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenco, χορό της κοιλιάς	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>500</b> Θερμίδες		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.
<b>YOGA</b>	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσαι από το άγχος.	<b>50</b> λεπτά	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως <b>350</b> Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
<b>PILATES Plus</b>	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates, χρησιμοποιώντας ειδικό εξοπλισμό	<b>55</b> λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>470</b> Θερμίδες	thera bands, rings, pilates ball	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.