

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		Σάββατο	Κυριακή
08:30 - 09:20	HIPS & ABS Νάνσυ	BODY SCULPT Γιάννης	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα	BODY SCULPT Γιάννης	HIPS & ABS Νάνσυ	10:00 - 10:50	BODY SCULPT Αλεξάνδρα	
09:30 - 10:20	PILATES MAT Άλκηστις	CARDIO Γιάννης	BODY SCULPT Γιώργος Ν.	CARDIO Γιάννης	PILATES MAT Έλενα	11:00 - 11:50	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα	BODY SCULPT Αλεξάνδρα
11:00 - 11:50	PILATES MAT Άλκηστις	PILATES MAT Θεοδόσης		YOGA Σοφία	PILATES MAT Αλέξης	12:00 - 12:50		ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα
15:30 - 16:20	YOGA Σοφία		PILATES MAT Έλενα	PILATES MAT Θεοδόσης	BODY SCULPT Γιώργος Ν.			
17:00 - 17:50	HIPS & ABS Νάνσυ	 Γιώργος Δ.	BODY SCULPT Εύα	HIPS & ABS Γιώργος Ν.	PILATES MAT Αλέξης	18:00 - 19:00	 Γιώργος Δ.	 Νίκος Κ.
18:00 - 18:50	BODY SCULPT Νάνσυ	PILATES MAT Εύα	 Εύα	CIRCUIT TRAINING Νίκος Χ.	 Αλέξης	19:00 - 19:50	 Αλέξης	
19:00 - 19:50	 Νίκος Κ.	 Εύα	 Σπύρος	HIPS & ABS Σταύρος	 Γιώργος Δ.			
20:00 - 20:50	 Νίκος Κ.	HIPS & ABS Σταύρος	 Σπύρος	 Σταύρος	HIPS & ABS Νάνσυ			
21:00 - 21:50	 Εύα	 Σταύρος	BODY SCULPT Νάνσυ		YOGA Σοφία			
22:00 - 22:50	PILATES MAT Εύα		YOGA Σοφία					



ΓΛΥΦΑΔΑ: Ξενοφώντος 32

Τηλ. : 210-9608651 • Info: 8001118700 • glifada@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 06:00 - 01:00 • Σάββατο 08:00-22:00 • Κυριακή 08:00-22:00

TRX

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
10:00 - 10:30		10:00 - 10:30		10:00 - 10:30		
	21:00 - 21:30	21:00 - 21:30				

FUNCTIONAL TRAINING

	10:30 – 11:30		10:30 – 11:30			
20:00 - 21:00		20:00 - 21:00	20:00 - 21:00	20:00 - 21:00		

REFORMER PILATES

09:00 - 10:00	09:30 – 10:30	09:30 – 10:30	09:30 – 10:30	09:00 - 10:00	11:30 - 12:30	
18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:30 – 19:30	18:00 - 19:00			
			19:00 – 20:00			

Y BIKE

09:45 - 10:15			11:00 - 11:30			
19:00 – 19:30		19:45 - 20:15				
19:30 - 20:00		20:15 - 20:45				
20:00 - 20:30						

Οι υπηρεσίες έχουν επιπλέον χρέωση