

















ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

| Ώρες | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | | Σάββατο | Κυριακή |
|---------------|---|--|---|---|---|---------------|--|--|
| 08:30 - 09:20 | HIPS & ABS Νάνσυ | BODY SCULPT Νάνσυ | ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα | BODY SCULPT Αλεξάνδρα | HIPS & ABS Νάνσυ | 10:00 - 10:50 | BODY SCULPT Αλεξάνδρα | |
| 09:30 - 10:20 | PILATES MAT Άλκηστις |  Τζωρτζίνα | BODY SCULPT Γιώργος Ν. |  Ιωάννα | PILATES MAT Έλενα | 11:00 - 11:50 | ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα | BODY SCULPT Αλεξάνδρα |
| 11:00 - 11:50 | PILATES MAT Θεοδόσης | ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα | PILATES MAT Θεοδόσης | YOGA Σοφία | PILATES MAT Άλκηστις | 12:00 - 12:50 | | ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα |
| 15:30 - 16:20 | PILATES MAT Μαρία | | YOGA Σοφία | | BODY SCULPT Γιώργος Ν. | | | |
| 17:00 - 17:50 | ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα |  Άλκης | PILATES MAT Εύα | BODY SCULPT Γιώργος Ν. | PILATES MAT Κυριακή | 18:00 - 19:00 |  Κωνσταντίνα |  Άλκης |
| 18:00 - 18:50 | BODY SCULPT Νάνσυ |  Σταύρος |  Εύα |  Γιώργος Δ. |  Στέλλα | 19:00 - 19:50 | PILATES MAT Κωνσταντίνα | |
| 19:00 - 19:50 |  Ελένη | HIPS & ABS Σταύρος |  Ελένη | HIPS & ABS Σταύρος |  Άλκης | | | |
| 20:00 - 20:50 |  Ελένη | PILATES MAT Μαρία |  Ελένη |  Σταύρος | HIPS & ABS Νάνσυ | | | |
| 21:00 - 21:50 |  Εύα | YOGA Μαρία | BODY SCULPT Νάνσυ | PILATES MAT Μαρία | 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





***REFORMER PILATES**

| Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------|
| 09:30 - 10:00 | | 09:30 - 10:00 | 10:30 - 11:00 | 09:30 - 10:30 | 11:30 - 12:30 | |
| 18:30 - 19:30 | 17:30 - 18:30 | 19:00 - 20:00 | 18:30 - 19:30 | | | |

***Y BIKE**

| Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|---------------|-------|---------------|---------------|-----------|---------|---------|
| 09:30 - 10:00 | | | 10:00 - 10:30 | | | |
| 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

| | | | | | | | | |
|--|---|-----------------------|---|------------------|----------------------------|---|--|--|
|  | 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 | 45-55 ΛΕΠΤΑ | 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 συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας. | 45-55 ΛΕΠΤΑ | Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες | Υψηλή | Έως 740 Θερμίδες | | Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια | Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση. |
|  | Πρόγραμμα διαλλειματικής προπόνησης, με συγκεκριμένη δομή και ταχύτητα. Συνδυάζει έξι πνα ασκήσεις στίβου, μυϊκής ενδυνάμωσης και martial arts. | 50 ΛΕΠΤΑ | Πρόγραμμα διαλλειματικής προπόνησης | Μέτρια | Έως 610 Θερμίδες | | Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια | Αύξηση μεταβολικού ρυθμού, κάψιμο λίπους, έκρηξη, εκτόνωση, αντοχή. |
| Y BIKE | Υψηλής έντασης προπόνηση με μουσική που θα ανεβάσει τους παλμούς σου. Γρήγορο αποτέλεσμα. RIDE HARD! | 45 ΛΕΠΤΑ | 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. |
| PILATES MAT | Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates. | 50 ΛΕΠΤΑ | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης | Μέτρια | Έως 400 Θερμίδες | Στρωματάκι προαιρετικά | Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της | Βελτίωση ευκίνησιας, ισορροπίας και δύναμης. |
| BODY SCULPT | Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βάρáκια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες μεγάλες. | 50 ΛΕΠΤΑ | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης | Μέτρια | Έως 440 Θερμίδες | 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 ΛΕΠΤΑ | 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. |
|  | Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό. | 45-55 ΛΕΠΤΑ | 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. |
| ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ | Ειδικές ασκήσεις ευθυγράμμισης και ενδυνάμωσης με ή χωρίς αντικείμενα θεραπευτικής εκγύμνασης. | 50 ΛΕΠΤΑ | Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης | Χαμηλή | Έως 350 Θερμίδες | Στρωματάκι | Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της | Βελτίωση στάσης σώματος, μείωση καταπόνησης μυοσκελετικού συστήματος. |
| YOGA | Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσαι από το άγχος. | 50 ΛΕΠΤΑ | Ολιστικό πρόγραμμα | Χαμηλή | Έως 350 Θερμίδες | Στρωματάκι προαιρετικά | Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει | Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης. |