




Ισχύει από 09/09





**ΓΟΥΔΗ: Μ. Ασίας 17 & Καισαρείας**

Τηλ: 210-7719085 • Info: 8001118700 • goudi@yava.club • www.yava.gr  
Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00-23:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή **Κλειστά**

**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:30 - 09:20	<b>PILATES MAT</b> Κυριακή	<b>BODY SCULPT</b> Βάσια	<b>YOGA</b> Άρτεμις	<b>PILATES MAT</b> Μαρία	<b>BODY SCULPT</b> Νίκος			
17:00 - 17:50		<b>PILATES MAT</b> Κατερίνα Δ.		<b>HIPS &amp; ABS</b> Βάσια				
18:00 - 18:50	<b>BODY SCULPT</b> Γεωργία	<b>HIPS &amp; ABS</b> Μιχάλης	<b>BODY SCULPT</b> Βάσια	<b>BODY SCULPT</b> Βάσια	<b>HIPS &amp; ABS</b> Μαριαλένα	18:00 - 18:50	<b>BODY SCULPT</b> Βάσια	
19:00 - 19:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Γεωργία	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Μιχάλης	<b>HIPS &amp; ABS</b> Έλενα	<b>PILATES MAT</b> Κατερίνα	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Μαριαλένα	19:00 - 19:50	<b>BODY SCULPT</b> Βάσια	
20:00 - 20:50	 Ελεωνόρα	<b>BODY SCULPT</b> Μιχάλης	<b>PILATES MAT</b> Μαρία	 Ελεωνόρα	<b>PILATES MAT</b> Μαρία			
21:00 - 21:50	<b>PILATES MAT</b> Κατερίνα Δ. (21:00-21:45)	<b>ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ</b> Έλενα	 Ελεωνόρα	<b>YOGA</b> Άρτεμις				
21:45 - 22:30	<b>PILATES MAT</b> Κατερίνα Δ.							

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.	<b>45-55 λεπτά</b>	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	<b>Έως 740 Θερμίδες</b>		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 λεπτά</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	<b>Έως 400 Θερμίδες</b>	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, μικρές ή μεγάλες.	<b>50 λεπτά</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	<b>Έως 440 Θερμίδες</b>	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 λεπτά</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	<b>Έως 390 Θερμίδες</b>	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.	<b>45-55 λεπτά</b>	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenc, χορό της κοιλιάς	Μέτρια έως υψηλή	<b>Έως 500 Θερμίδες</b>		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 απαλλάσσεσαι από το άγχος.	<b>50 λεπτά</b>	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	<b>Έως 350 Θερμίδες</b>	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
<b>ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ</b>	Ειδικές ασκήσεις ευθυγράμμισης και ενδυνάμωσης με ή χωρίς αντικείμενα θεραπευτικής εκγύμνασης.	<b>50 λεπτά</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Χαμηλή	<b>Έως 350 Θερμίδες</b>	Στρωματάκι	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση στάσης σώματος, μείωση καταπόνησης μυοσκελετικού συστήματος.