

Ισχύει από 09/09



ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ: Χάψα 3

Τηλ: 2310-453249 • Info: 8001118700 • thesskalamaria@yava.club • www.yava.gr
Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 08:00-23:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή 11:00-19:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:30 - 09:20	BODY SCULPT Σύνθια	HIPS & ABS Μάγδα	PILATES MAT Κωνσταντίνος	BODY SCULPT Στέλιος	PILATES MAT Ελένη Σ.			
09:30 - 10:20	PILATES MAT Σύνθια	CARDIO Στέλιος	HIPS & ABS Σοφία	HIPS & ABS Στέλιος	STRETCHING Ελένη Σ.			
18:00 - 18:50	PILATES MAT Ανδρέας	YOGA Μάγδα	CROSS TRAINING Ανδρέας	BODY SCULPT Στάθης	HIPS & ABS Ανδρέας	17:30 - 18:20	CARDIO Στέλιος	
19:00 - 19:50	BODY SCULPT Ανδρέας	HIPS & ABS Ευριδίκη	CARDIO Στέλιος	PILATES MAT Ανδρέας	PILATES MAT Ανδρέας			
20:00 - 20:50	HIPS & ABS Σοφία	PILATES MAT Ευριδίκη	YOGA Μάγδα	PILATES MAT Σοφία	YOGA Ελένη Σ.			
21:00 - 21:50	YOGA Μάγδα	 Ελένη Κ.	BODY SCULPT Ευριδίκη	 Ελένη Κ.				
08:30 - 09:20			PILATES Σοφία		ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Ταμάρα	Β' ΑΙΘΟΥΣΑ		
09:30 - 10:20	YOGA Μάγδα							
19:00 - 19:50	PILATES Ελένη Σ.	PILATES Σοφία	HIPS & ABS Στάθης	PILATES Σοφία				
20:00 - 20:50	HIPS & ABS Ελένη Σ.	STRETCHING Σοφία	PILATES Σοφία	HIPS & ABS Στάθης				

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

CARDIO	Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.	50 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια έως υψηλή	Έως 580 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.
STRETCHING	Χαλάρωσε το σώμα σου με μια σειρά από διατάσεις για όλο το σώμα.	50 λεπτά	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 300 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Προφυλάσσει το σώμα από τραυματισμούς και το προετοιμάζει για την επόμενη προπόνηση.
PILATES MAT	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
CROSS TRAINING	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατό. Βρες τα όρια σου!	50 λεπτά	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως 735 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος
BODY SCULPT	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες, μικρές ή μεγάλες.	50 λεπτά	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 λεπτά	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 λεπτά	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.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσεσαι από το άγχος.	50 λεπτά	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης
ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ	Ειδικές ασκήσεις ευθυγράμμισης και ενδυνάμωσης με ή χωρίς αντικείμενα θεραπευτικής εκγύμνασης.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Χαμηλή	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση στάσης σώματος, μείωση καταπόνησης μυοσκελετικού συστήματος.