














ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

| Ώρες | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Ώρες | Σάββατο | Κυριακή | |
|---------------|--|---|--|--|--|-------------------|---|---|----|
| 09:00 - 09:50 | YOGA Γιάννης Πρ. | PILATES MAT Σωκράτης | BODY SCULPT Λένα | PILATES MAT Σωκράτης | BODY SCULPT Χριστίνα | 10:00 - 10:50 | BODY SCULPT Λύντια | | A' |
| 10:00 - 10:50 | PILATES MAT Γιάννης Πρ. | BODY SCULPT Σωκράτης |  Βάσω | YOGA Σωκράτης | PILATES MAT Χριστίνα | 11:00 - 11:50 |  Λένα | HIPS & ABS Λύντια | |
| 11:00 - 11:50 | | YOGA Σωκράτης | | | | | | | |
| 11:30 - 12:20 | | | PILATES MAT Χριστίνα | | | | | | A |
| 12:30 - 13:20 | | | PILATES MAT Χριστίνα | | | | | | I |
| 17:00 - 17:50 | CARDIO Μιχάλης | STEP Γεωργία | BODY SCULPT Κώστας | PILATES MAT Γιώργος |  Μιχάλης | | | | Θ |
| 18:00 - 18:50 |  Μιχάλης | BODY SCULPT Γεωργία | CARDIO Κώστας | BODY SCULPT Γιώργος |  Μιχάλης | | | | O |
| 19:00 - 19:50 | PILATES MAT Γιάννης Πρ. |  Δημήτρης |  Κωνσταντίνος | CARDIO Γιώργος | PILATES MAT Μικαέλα | 18:00 - 18:50 | |  Ρένα | Y |
| 20:00 - 20:50 | BODY SCULPT Μιχάλης | YOGA Μάνθα |  Κωνσταντίνος |  Βάσω | BODY SCULPT Μικαέλα | 19:00 - 19:50 | BODY SCULPT Μικαέλα | | Σ |
| 21:00 - 21:50 |  Λένα | BODY SCULPT Νίκος | PILATES MAT Λία |  Ρένα | | | | | A |
| 18:00 - 18:50 | PILATES MAT Γιάννης Πρ. | | | | | B' ΑΙΘΟΥΣΑ | | | |
| 19:00 - 19:50 |  Μιχάλης | | | | | | | | |
| 20:00 - 20:50 | | | | YOGA Αλεξάνδρα | | | | | |



ΛΥΚΟΒΡΥΣΗ: Γρηγορίου Λαμπράκη 39-41

Τηλ: 210-2840070 & 210-2838781 • Info: 8001118700 • likovrisi@yava.club • www.yava.gr
Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα 06:00 έως Σάββατο 22:00 (συνεχόμενο 24h) • Κυριακή 08:00-22:00

TRX

| Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|---------------|-------|---------------|--------|---------------|---------|---------|
| 10:30 – 11:00 | | 10:30 – 11:00 | | 10:30 – 11:00 | | |
| 19:30 – 20:00 | | 19:30 – 20:00 | | 19:30 – 20:00 | | |

FUNCTIONAL TRAINING

| Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------|---------|
| 21:00 – 21:50 | 21:00 – 21:50 | 21:00 – 21:50 | 21:00 – 21:50 | 21:00 – 21:50 | | |

*Οι υπηρεσίες έχουν επιπλέον χρέωση