



**ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟ: Λεωφόρος Πόρτο Ράφτη 68**

Τηλ: 22990-63737-8 • info: 8001118700 • markopoulo@yava.club • www.yava.gr  
 Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 08:00 - 23:00 • Σάββατο 10:00-20:00 • Κυριακή κλειστά

### ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

| Ώρες                 | Δευτέρα                      | Τρίτη                                                                                        | Τετάρτη                           | Πέμπτη                                                                                         | Παρασκευή                    | Ώρες                 | Σάββατο                      | Κυριακή |
|----------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|
| <b>10:30 - 11:20</b> | <b>BODY SCULPT</b><br>Κώστας | <b>PILATES MAT</b><br>Νατάσα                                                                 | <b>PILATES MAT</b><br>Νατάσα      | <b>BODY SCULPT</b><br>Νατάσα                                                                   | <b>PILATES MAT</b><br>Νατάσα | <b>11:30 - 12:20</b> | <b>PILATES MAT</b><br>Νατάσα |         |
| <b>11:30 - 12:20</b> |                              |                                                                                              | <b>PILATES MAT</b><br>Νατάσα      |                                                                                                |                              | <b>12:30 - 13:20</b> | <b>YOGA</b><br>Νατάσα        |         |
| <b>15:00 - 15:50</b> |                              | <b>HIPS &amp; ABS</b><br>Βαγγέλης                                                            | <b>BODY SCULPT</b><br>Βαγγέλης    | <b>HIPS &amp; ABS</b><br>Βαγγέλης                                                              |                              | <b>13:30 - 14:20</b> | <b>* SMALL GROUP</b>         |         |
| <b>16:00 - 16:50</b> |                              | <b>CARDIO</b><br>Βαγγέλης                                                                    | <b>HIPS &amp; ABS</b><br>Βαγγέλης | <b>CARDIO</b><br>Βαγγέλης                                                                      |                              |                      |                              |         |
| <b>18:00 - 18:50</b> | <b>BODY SCULPT</b><br>Νατάσα | <b>HIPS &amp; ABS</b><br>Μαριάντα                                                            | <b>BODY SCULPT</b><br>Μαριάντα    | <b>HIPS &amp; ABS</b><br>Ελένη                                                                 | <b>PILATES MAT</b><br>Νατάσα |                      |                              |         |
| <b>19:00 - 19:50</b> | <b>PILATES MAT</b><br>Νατάσα | <b>FLOWBILITY</b><br>Μαριάντα                                                                | <b>FLOWBILITY</b><br>Μαριάντα     | <b>Y FIGHT</b><br>Ελένη                                                                        | <b>BODY SCULPT</b><br>Νατάσα |                      |                              |         |
| <b>20:00 - 20:50</b> | <b>YOGA</b><br>Νατάσα        |                                                                                              | <b>HIPS &amp; ABS</b><br>Μαριάντα | <b>BODY SCULPT</b><br>Ελένη                                                                    |                              |                      |                              |         |
| <b>21:00 - 21:50</b> | <b>BODY SCULPT</b><br>Κώστας | <br>Σοφία |                                   | <br>Σοφία |                              |                      |                              |         |

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

\* Η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

|                                                                                   |                                                                                                                                                         |                     |                                                                              |                     |                            |                                               |                                              |                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CARDIO</b>                                                                     | Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης                                                                              | <b>50<br/>λεπτά</b> | Αερόβιο Πρόγραμμα                                                            | Μέτρια<br>έως υψηλή | Έως <b>580</b><br>Θερμίδες | Βαράκια, λάστιχα<br>αντίστασης                | Τα πιο καινούργια beats                      | Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού<br>συστήματος, δύναμης και αντοχής.                                     |
| <b>PILATES MAT</b>                                                                | Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.                                                   | <b>50<br/>λεπτά</b> | Πρόγραμμα<br>μυϊκής ενδυνάμωσης                                              | Μέτρια              | Έως <b>400</b><br>Θερμίδες | Στρωματάκι<br>προαιρετικά                     | Μουσική που ταξιδεύεις<br>μαζί της           | Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και<br>δύναμης.                                                      |
| <b>BODY SCULPT</b>                                                                | Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες μεγάλες.                                                                           | <b>50<br/>λεπτά</b> | Πρόγραμμα<br>μυϊκής ενδυνάμωσης                                              | Μέτρια              | Έως <b>440</b><br>Θερμίδες | Βαράκια, λάστιχα<br>αντίστασης                | Δυναμικά και δημοφιλή<br>κομμάτια            | Βελτίωση δύναμης, αντοχής και<br>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<br/>λεπτά</b> | Πρόγραμμα<br>μυϊκής ενδυνάμωσης                                              | Μέτρια              | Έως <b>390</b><br>Θερμίδες | Στρωματάκι,<br>βαράκια, λάστιχα<br>αντίστασης | Δυναμικά και δημοφιλή<br>κομμάτια            | Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει<br>τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών<br>και μηρών.                |
| <b>YOGA</b>                                                                       | Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσαι από το άγχος.                                | <b>50<br/>λεπτά</b> | Ολιστικό πρόγραμμα                                                           | Χαμηλή              | Έως <b>350</b><br>Θερμίδες | Στρωματάκι<br>προαιρετικά                     | Μουσική που σε χαλαρώνει<br>και σε ταξιδεύει | Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού<br>συστήματος, δύναμης. Δημιουργία<br>χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.   |
| <b>Y FIGHT</b>                                                                    | Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και αερόβιας άσκησης.                                                                                         | <b>50<br/>λεπτά</b> | Αερόβιο Πρόγραμμα<br>εμπνευσμένο από<br>πολεμικές τέχνες                     | Υψηλή               | Έως <b>700</b><br>Θερμίδες |                                               | Ολοκαίνουργια, πολύ<br>δυνατά κομμάτια       | Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει<br>αντοχή και δύναμη, ενισχύει την<br>αυτοπεποίθηση.                  |
|  | Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό.                                           | <b>50<br/>λεπτά</b> | Αερόβιο Πρόγραμμα<br>εμπνευσμένο από<br>samba, flamenco, χορό<br>της κοιλιάς | Μέτρια<br>έως υψηλή | Έως <b>500</b><br>Θερμίδες |                                               | Beats που σε ξεσηκώνουν                      | Καίει θερμίδες, βελτιώνει το<br>συντονισμό των κινήσεων.<br>Απελευθερώνει τον εαυτό σου.             |
| <b>FLOWBILITY</b>                                                                 | Ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκγύμνασης για όλο το σώμα. Αποτελείται από συνδυασμό καρδιοαναπνευστικής άσκησης, στηρικτικών ασκήσεων και ασκήσεων ισορροπίας. | <b>50<br/>λεπτά</b> | Πρόγραμμα<br>μυϊκής ενδυνάμωσης                                              | Μέτρια              | Έως <b>440</b><br>Θερμίδες |                                               | Μουσική που ταξιδεύεις<br>μαζί της           | Βελτίωση καρδιοαναπνευστικής<br>λειτουργίας, δύναμης και ευλιγισίας<br>του μυοσκελετικού συστήματος. |