










έως 02/08

ΜΠΟΥΡΝΑΖΙ: Σολωμού 59 & Χαριλάου Τρικούπη

Τηλ: 2105734554 • info 8001118700 bournazi@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00-23:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή **ΚΛΕΙΣΤΑ**

GROUPS PLUS +

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
11:00 - 11:45	BODY SCULPT Εύη	* PILATES Plus Εύη	* FIT n' STRENGTH Σπύρος	 Μαρία Μ.	PILATES MAT Θανάσης			
18:00 - 18:45	PILATES MAT Εύη	* FIT n' STRENGTH Λία	* PILATES Plus Λία	HIPS & ABS Λία	* PILATES Plus Λία			
19:00 - 19:45	* FIT n' STRENGTH Σπύρος	PILATES MAT Άγγελος	 Plus * Βάσω	* PILATES Plus Άγγελος	 Σταμάτης			
20:00 - 20:45	 Plus * Άγγελος	* PILATES Plus Άγγελος	 Plus * Σταμάτης	 Plus * Άγγελος				
21:00 - 21:45	* PILATES Plus Άγγελος	 Άγγελος						

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

03/08 - 30/08





ΜΠΟΥΡΝΑΖΙ: Σολωμού 59 & Χαριλάου Τρικούπη

Τηλ: 2105734554 • info 8001118700 bournazi@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00-23:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή **ΚΛΕΙΣΤΑ**

GROUPS PLUS +

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
11:00 - 11:45								
18:00 - 18:45								
19:00 - 19:45	* FIT n' STRENGTH Σπύρος	PILATES MAT Άγγελος	 Plus * Βάσω	* PILATES Plus Άγγελος	 Plus * Σταμάτης			
20:00 - 20:45								

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

Την εβδομάδα 10-16/08 δεν θα πραγματοποιηθούν Groups Plus+

	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.	45 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 740 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
PILATES MAT	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	45 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
PILATES Plus	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates, χρησιμοποιώντας ειδικό εξοπλισμό	45 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 470 Θερμίδες	thera bands, rings, pilates ball, fit ball	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
HIPS & ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.	45 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	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 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.
BODY SCULPT	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια.	45 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400 Θερμίδες	Βαράκια	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
FIT n' STRENGTH	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	45 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 440 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.