

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ (ΞΗΡΟΚΡΗΝΗ): Συνταγματάρχη Φρύζη 25

Τηλ: 2310-741922 • Info: 8001118700 • thessksirokrini@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
10:00 - 10:50		BODY SCULPT Εύα		CARDIO Εύα				
11:00 - 11:50	CARDIO Στέλιος	PILATES MAT Ιωάννα	TAE-BO Στέλιος		HIPS & ABS Δημήτρης	11:00 - 11:50	CARDIO Στέλιος	
15:00 - 15:50	HIPS & ABS Δημήτρης	 Στέλιος	BODY SCULPT Δημήτρης	CARDIO Στέλιος	HIPS & ABS Εύα			
18:00 - 18:50	GYMSTICK Σωτήρης	CARDIO Σωτήρης	 Εύα	STEP Σωτήρης	BODY SCULPT Δέσποινα			
19:00 - 19:50	BODY SCULPT Δέσποινα	PILATES MAT Ιωάννα	STEP Δέσποινα		PILATES MAT Ιωάννα			
20:00 - 20:50	CARDIO Δημήτρης	 Εύα		 Εύα				

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.
TAE-BO	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και αερόβιας άσκησης.	50 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 700 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
STEP	Ανέβασε σφυγμούς και διάθεση, με προπόνηση πάνω στο step. Ολοκλήρωσε την πρόσπάθεια με βαράκια και λάστιχα.	50 λεπτά	Αερόβιο πρόγραμμα σε step	Μέτρια έως υψηλή	Έως 650 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση κινητικού συντονισμού, δύναμης και αντοχής.
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.
GYMSTICK	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με το "gymstick", μια βέργα από fibreglass και δυο υψηλής ποιότητας λάστιχα στις άκρες της βέργας με πρωτότυπο πατενταρισμένο τρόπο.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 450 Θερμίδες	gymsticks	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση μυϊκής ενδυνάμωσης και αντοχής, ισορροπίας, ευλυγισίας και συντονισμού.
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.