



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 κλειστά

GROUPS PLUS+ & ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
11:00 - 11:45	CHOREO Στυλιάνα	PILATES MAT Ασημένια	* Y FIGHT Plus Στέλιος	* YOGA Plus Ασημένια	* BUTT n' ABS Στυλιάνα	11:00 - 11:45	* CHOREO Plus Στέλιος	
15:00 - 15:45		 Plus * Στέργιος		 Στέργιος				
18:00 - 18:45	* GYMSTICK Plus Σωτήρης	* CHOREO Plus Σωτήρης	* BUTT n' ABS Σωτήρης	* STEP Plus Σωτήρης	BODY SCULPT Στυλιάνα			
19:00 - 19:45	* FIT n' STRENGTH Σουλτάνα		STEP Στυλιάνα		YOGA Ασημένια			
20:00 - 20:45	CHOREO Σουλτάνα	* FIT n' STRENGTH Σωτήρης	* PILATES Plus Ασημένια					

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση (για μη κατόχους 'Black' συνδρομής)

CHOREO	Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.	45 ΛΕΠΤΑ	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια έως υψηλή	Έως 630 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.
CHOREO Plus	Είσαι Master στη χορογραφία; Αυτό είναι το πρόγραμμά σου! Συνδυασμοί βημάτων της αεροβικής, με προχωρημένες ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.	45 ΛΕΠΤΑ	Αερόβιο Πρόγραμμα	Υψηλή	Έως 630 Θερμίδες		Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.
PILATES MAT	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	45 ΛΕΠΤΑ	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύει 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 ΛΕΠΤΑ	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 390 Θερμίδες	thera bands, rings, pilates ball, fit ball	Μουσική που ταξιδεύει μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
STEP	Ανέβασε σφυγμούς και διάθεση, με προπόνηση πάνω στο step. Ολοκλήρωσε την προσπάθειά με βαράκια και λάστιχα.	45 ΛΕΠΤΑ	Αερόβιο πρόγραμμα σε step	Μέτρια έως υψηλή	Έως 650 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση κινητικού συντονισμού, δύναμης και αντοχής
BODY SCULPT	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια.	45 ΛΕΠΤΑ	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 ΛΕΠΤΑ	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 470 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
BUTT n' ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.	45 ΛΕΠΤΑ	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 ΛΕΠΤΑ	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.	45 ΛΕΠΤΑ	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης
YOGA Plus	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης με εξειδικευμένα είδη yoga (hatha, asana, power), που σε γυμνάζουν και σε απαλλάσσουν από το άγχος.	45 ΛΕΠΤΑ	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης
Y FIGHT	Συναρπαστικός συνδιασμός πολεμικών τεχνών και αερόβιας άσκησης.	45 ΛΕΠΤΑ	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 700 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
GYMSTICK	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με το "gymstick", μια βέργα από fibreglass και δυο υψηλής ποιότητας λάστιχα στις άκρες της βέργας με πρωτότυπο <u>πατενταρισμένο τρόπο</u> .	45 ΛΕΠΤΑ	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 450 Θερμίδες	gymsticks	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση μυϊκής ενδυνάμωσης και αντοχής, ισορροπίας, ευλυγισίας και συντονισμού.