



ΠΑΤΡΑ: Καλαβρύτων 52-56 & Φλέμιγκ

Τηλ: 2610-278600 • Info: 8001118700 • patra@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00–24:00 • Σάββατο 08:00-22:00 • Κυριακή 10:00-20:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	BODY SCULPT Γιώργος	PILATES MAT Βάσω	HIPS & ABS Γιώργος	YOGA Φαίη	PILATES MAT Βάσω			
10:00 - 10:50		PILATES MAT Βάσω			PILATES MAT Βάσω			
15:30 - 16:20	HIPS & ABS Γιώργος		PILATES MAT Βάσω		BODY SCULPT Γιώργος			
17:00 - 17:50	BODY SCULPT Κωνσταντίνος	LES MILLS BODYPUMP Χριστίνα	στίση Βάλια	PILATES MAT Βάσω	στίση Βάλια	16:30 – 17:20	* DANCE kid's Βάλια (7-10 ετών)	
18:00 - 18:50	PILATES MAT Βάσω	LES MILLS BODYCOMBAT Χριστίνα	LES MILLS BODYPUMP Χριστίνα	CROSS TRAINING Νέλλη	STEP Κωνσταντίνος	18:00 - 18:50	στίση Βάλια	
19:00 - 19:50	CROSS TRAINING Κωνσταντίνος	PILATES MAT Βάσω	CROSS TRAINING Κωνσταντίνος	BODY SCULPT Νέλλη	CROSS TRAINING Κωνσταντίνος			
20:00 - 20:50	HIPS & ABS Νέλλη	στίση Βάλια	BODY SCULPT Κωνσταντίνος	HIPS & ABS Κωνσταντίνος	LES MILLS BODYCOMBAT Χριστίνα			
21:00 - 21:50	LES MILLS BODYCOMBAT Χριστίνα	STEP Κωνσταντίνος	YOGA Φαίη	LES MILLS BODYPUMP Χριστίνα	YOGA Φαίη			

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση



ΠΑΤΡΑ: Καλαβρύτων 52-56 & Φλέμιγκ

Τηλ: 2610-278600 • Info: 8001118700 • patra@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00–24:00 • Σάββατο 08:00-22:00 • Κυριακή 10:00-20:00

Β' ΑΙΘΟΥΣΑ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
10:00 - 10:50		*small group TRX		*small group TRX				
17:00 - 17:50	PILATES MAT Βάσω	PILATES MAT Βάσω						
18:00 - 18:50	*small group TRX		*small group TRX		*small group TRX			

***BIKE STUDIO**

10:00 - 10:50	*Υ - BIKE Νίκος							
18:00 - 18:50	*Υ - BIKE Νίκος		*Υ - BIKE Νίκος		*Υ - BIKE Νίκος			
20:00 - 20:50		*Υ - BIKE Νίκος		*Υ - BIKE Νίκος				

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

LES MILLS BODYPUMP	Η πλέον αυθεντική τάξη με βάρη, που σε δυναμώνει, τονώνει το σώμα σου και σε κάνει να ξεπερνάς τα όρια σου κάθε στιγμή. ΜΕΙΝΕ ΔΥΝΑΤΟΣ	45-55 ΛΕΠΤΑ	Προπόνηση με βάρη	Μέτρια έως υψηλή	Έως 560 Θερμίδες	Μπάρα, βάρη, step με ρυθμιζόμενο ύψος	Τα πιο καινούργια beats παγκοσμίως που σε εμπνέουν	Αύξηση δύναμης και αντοχής, τονώνει και δίνει σχήμα στο σώμα, διατηρεί την υγεία των οστών.
CROSS TRAINING	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατού. Βρες τα όρια σου!	50 ΛΕΠΤΑ	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως 735 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος
PILATES MAT	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	50 ΛΕΠΤΑ	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
σφιζα τίση	Διασκεδαστικό και εθιστικό χορευτικό πρόγραμμα γυμναστικής που βασίζεται στην λειτουργική προπόνηση με πολύ μεγάλη έμφαση στην μουσικότητα και λυρική έκφραση.	50 ΛΕΠΤΑ	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από το χορό	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, λάστιχα αντίστασης και μπάλες μεγάλες.	50 ΛΕΠΤΑ	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 440 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
Y BIKE	Υψηλής έντασης προπόνηση με μουσική που θα ανεβάσει τους παλμούς σου. Γρήγορο αποτέλεσμα. RIDE HARD!	45 ΛΕΠΤΑ	Αερόβια προπόνηση σε κλειστό χώρο	Μέτρια έως υψηλή	Έως 675 Θερμίδες	Στατικό ποδήλατο σε κλειστό χώρο	Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, αυξάνει τη δύναμη και την αντοχή.
HIPS & ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.	50 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.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσαι από το άγχος.	50 ΛΕΠΤΑ	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
LES MILLS BODYCOMBAT	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.	45-55 ΛΕΠΤΑ	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 740 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 προσπάθεια με βαράκια και λάστιχα.	50 ΛΕΠΤΑ	Αερόβιο πρόγραμμα σε step	Μέτρια έως υψηλή	Έως 650 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση κινητικού συντονισμού, δύναμης και αντοχής.