



ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Υψηλάντου 1 & Σκυλίτση

Τηλ: 210-4130737 • Info: 8001118700 • peiraias@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα 06:00 έως Παρασκευή 24:00 (συνεχόμενο 24h) • Σάββατο 08:00-22:00 • Κυριακή 08:00-22:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	PILATES MAT Μαρία	YOGA Θανάσης	HIPS & ABS Μαρία	PILATES MAT Θανάσης	BODYPUMP Βιολέτα			
10:00 - 10:50	BODYPUMP Μαρία	BODYCOMBAT Μάρω	PILATES MAT Μαρία	STRETCHING Θανάσης	ZUMBA Κατερίνα Κ.	11:00 - 11:50	BODYPUMP Μιχάλης	YOGA Θανάσης
11:00 - 11:50	ZUMBA Κατερίνα Κ.	BODYPUMP Μάρω	ZUMBA Λένια	BODYCOMBAT Κατερίνα Μ.	PILATES MAT Μαρία	12:00 - 12:50	BODYCOMBAT Μιχάλης	
15:30 - 16:20	BODYPUMP Μάρω							
17:00 - 17:50	BODYCOMBAT Μάρω	HIPS & ABS Βάσω	BODYPUMP Βάσω	PILATES MAT Μαρία	HIPS & ABS Μαρία			
18:00 - 18:50	ZUMBA Άγγελος	BODYPUMP Βάσω	ZUMBA Βαγγέλης	HIPS & ABS Μαρία	ZUMBA Βαγγέλης	18:00 - 18:50	PILATES MAT Έφη	BODYCOMBAT Γιάννης
19:00 - 19:50	BODYPUMP Ηλίας	BODYCOMBAT Γιώργος Σπ.	PILATES MAT Φωτεινή	BODYPUMP Μαρία	BODY SCULPT Μαρία	19:00 - 19:50	BODYPUMP Έφη	
20:00 - 20:50	ZUMBA Francesco	CARRIBEAN BEAT Jerry	BODYCOMBAT Μάρω	I.M.A. Γιώργος Δ.	PILATES MAT Μαρία			
21:00 - 21:50	CXWORX BODYATTACK Βιολέτα	PILATES MAT Χρυσαιγή	BODYPUMP Μάρω	BODYATTACK Βιολέτα	BODYPUMP Ηλίας			

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ



ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Υψηλάντου 1 & Σκυλίτση

Τηλ: 210-4130737 • Info: 8001118700 • peiraias@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα 06:00 έως Παρασκευή 24:00 (συνεχόμενο 24h) • Σάββατο 08:00-22:00 • Κυριακή 08:00-22:00

Β' ΑΙΘΟΥΣΑ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
11:00 – 12:00	*TRX GROUP		*TRX GROUP		*TRX GROUP		
12:00 - 12:50							
18:00 - 18:50	PILATES MAT Χρυσσαυγή	*CROSS TRAINING		*CROSS TRAINING			
19:00 - 19:50		YOGA Ελευθερία				 Δημήτρης	
19:00 – 20:00	*TRX GROUP		*TRX GROUP		*TRX GROUP		
20:00 - 20:50		 Γιώργος Δ.			YOGA Ελευθερία		

*BIKE STUDIO

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
18:00 - 18:50	Y BIKE Κώστας						
19:00 - 19:50	Y BIKE Κώστας	Y BIKE Πέτρος	Y BIKE Πίνδαρος				
20:00 - 20:50		Y BIKE Πέτρος	Y BIKE Πίνδαρος	Y BIKE Σάρα			

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΩΡΑΡΙΟ ΠΙΣΙΝΑΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
08:00 - 09:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό		
09:00 - 10:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό		
10:00 - 11:00	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>		
11:00 - 11:30	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό		
11:30 - 12:30	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ	<i>Aqua Aerobic</i>	
12:30 - 14:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
14:00 - 15:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
15:00 - 16:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
16:00 - 17:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
17:00 - 18:00	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	
18:00 - 18:30	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
18:30 - 19:30	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	
19:30 - 21:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό 19:30 - 20:00	

Η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ