

Ισχύει από 09/09

## 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 Έφη	YOGA Θανάσης	HIPS & ABS Μαρία	PILATES MAT Θανάσης	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Βιολέτα			
10:00 - 10:50	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Έφη	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> Μαριαλένα	PILATES MAT Μαρία	STRETCHING Θανάσης	 Κατερίνα	11:00 - 11:50	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Μιχάλης	YOGA Θανάσης
11:00 - 11:50	 Κατερίνα	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Μαριαλένα	 Ελένη	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> Μαριαλένα	PILATES MAT Μαρία	12:00 - 12:50	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> Μιχάλης	
17:00 - 17:50	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> Γιάννης Φ.	HIPS & ABS Βάσω	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Βάσω	BODY SCULPT Μαρία	PILATES MAT Γιάννης Τ.			
18:00 - 18:50	PILATES MAT Έφη	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Βάσω	 Βαγγέλης	PILATES MAT Μαρία	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> Γιάννης Τ.	18:00 - 18:50	PILATES MAT Έφη	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> Γιάννης Φ.
19:00 - 19:50	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Ηλίας	 Σάββας	PILATES MAT Φωτεινή	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Μαρία	 Βαγγέλης	19:00 - 19:50	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Έφη	
20:00 - 20:50	 Francesco	YOGA Ελευθερία	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> Μάρω	 Μαριάννα	YOGA Βελισσάριος			
21:00 - 21:50	<b>LES MILLS</b> <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> <b>BODYATTACK</b> Βιολέτα	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> Γιώργος	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Μάρω	<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> Βιολέτα	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Ηλίας			

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ



Ισχύει από 09/09

**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
10:00 – 11:00	*CROSS TRAINING Νίκος	*TRX GROUP Αντώνης	*CROSS TRAINING Νίκος	*TRX GROUP Αντώνης	*CROSS TRAINING Νίκος		
11:00 – 11:50		*CROSS TRAINING Νίκος		*CROSS TRAINING Νίκος			
18:00 - 18:50							
19:00 – 20:00	*CROSS TRAINING Χρήστος	*TRX GROUP Δήμος	*CROSS TRAINING Χρήστος	*TRX GROUP Δήμος	*CROSS TRAINING Χρήστος		
20:00 - 20:50	*CROSS TRAINING Χρήστος	*CROSS TRAINING Χρήστος	*CROSS TRAINING Χρήστος	*CROSS TRAINING Χρήστος	*CROSS TRAINING Χρήστος		

**\*BIKE STUDIO**

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

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΟΥ ΚΑΙΕΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
	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	<b>45-55</b> λεπτά	Προπόνηση με βάρη	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>560</b> Θερμίδες	Μπάρα, βάρη, step με ρυθμιζόμενο ύψος	Τα πιο καινούργια beats παγκοσμίως που σε εμπνέουν	Αύξηση δύναμης και αντοχής, τόνώνει και δίνει σχήμα στο σώμα, διατηρεί την υγεία των οστών.
	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.	<b>45-55</b> λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως <b>740</b> Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια σε συνδυασμό με μουσική που θα σε εκτοξεύσει. ΝΙΩΣΕ ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΟΣ!	<b>45-55</b> λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως <b>735</b> Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος
	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από το personal training. Επιστημονικά τεκμηριωμένο, σε προκαλεί να χτίσεις ένα πιο δυνατό και περισσότερο λειτουργικό πυρήνα του σώματός σου.	<b>30</b> λεπτά	Προπόνηση ενδυνάμωσης του πυρήνα του σώματος	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>250</b> Θερμίδες	Λάστιχο αντίστασης	Κλασικά Top 40 & παγόσμια Top Hits	Τόνώνει και γραμμώνει τους κοιλιακούς, βελτιώνει τη φυσική δύναμη για την ισορροπία του σώματος.
<b>Y BIKE</b>	Υψηλής έντασης προπόνηση με μουσική που θα ανεβάσει τους παλμούς σου. Γρήγορο αποτέλεσμα. RIDE HARD!	<b>45</b> λεπτά	Αερόβια προπόνηση σε κλειστό χώρο	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>675</b> Θερμίδες	Στατικό ποδήλατο σε κλειστό χώρο	Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, αυξάνει τη δύναμη και την αντοχή.
<b>PILATES MAT</b>	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	<b>50</b> λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>400</b> Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
<b>BODY SCULPT</b>	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες, μικρές ή μεγάλες.	<b>50</b> λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>440</b> Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
<b>HIPS &amp; ABS</b>	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.	<b>50</b> λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>390</b> Θερμίδες	Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τόνώνει, 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.	<b>45-55</b> λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από salsa, merengue, reggaeton	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>500</b> Θερμίδες		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.
<b>YOGA</b>	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσει από το άγχος.	<b>50</b> λεπτά	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως <b>350</b> Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
<b>STRETCHING</b>	Χαλάρωσε το σώμα σου με μια σειρά από διατάσεις για όλο το σώμα.	<b>50</b> λεπτά	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως <b>300</b> Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Προφυλάσσει το σώμα από τραυματισμούς και το προετοιμάζει για την επόμενη προπόνηση.

