

ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ: Πολυχνίτου 19 & Πόρου 50

Τηλ. 210-5759347 • Fax: 210-5759347 • info: 8001118700 • peristeri@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00 - 23:00 • Σάββατο 10:00-20:00 • Κυριακή κλειστά

Ισχύει από 09/09



ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		Σάββατο	Κυριακή
09:30 – 10:20	BODY SCULPT Κατερίνα	HIPS & ABS Παναγιώτης	 Βάσια	PILATES MAT Αλεξάνδρα	YOGILATES Μαρία			
15:30 – 16:20	HIPS & ABS Νίκος	FUNCTIONAL TRAINING Αλεξάνδρα	BODY SCULPT Νίκος	PILATES Έφη				
17:00 – 17:50	BODY SCULPT Νίκος	 Βάσια		YOGA Έφη				
18:00 – 18:50	PILATES MAT Ραλλού	BODY SCULPT Βάσω	PILATES MAT Ραλλού	BODY SCULPT Παναγιώτης	HIPS & ABS Βάσω	18:00 - 18:50	BODY SCULPT Αλεξάνδρα	
19:00 – 19:50	HIPS & ABS Κέλλυ	FITBALL Βάσω	FUNCTIONAL TRAINING Παναγιώτης	HIPS & ABS Παναγιώτης	BODY SCULPT Βάσω			
20:00 – 20:50	PILATES MAT Κέλλυ	PILATES MAT Ραλλού	HIPS & ABS Παναγιώτης	 Βάσια	PILATES MAT Μαρία			

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

PILATES MAT	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μουϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
BODY SCULPT	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες, μικρές ή μεγάλες.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μουϊκής 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 μουϊκής 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.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσαι από το άγχος.	50 λεπτά	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
FUNCTIONAL TRAINING	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατό. Βρες τα όρια σου!	50 λεπτά	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
FITBALL	Πρόγραμμα εκγύμνασης που συνδυάζει ασκήσεις από το Pilates με τη χρήση μεγάλης μπάλας. Ενδυναμώνει κοιλιακούς και ραχιαίους και βελτιώνει την αντοχή.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μουϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια έως υψηλή	Έως 440 Θερμίδες	Μεγάλες μπάλες	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.