








**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	<b>PILATES MAT</b> Μαρία Α.	<b>HIPS &amp; ABS</b> Μαρία Α.	<b>PILATES MAT</b> Μαρία Α.	<b>YOGA</b> Δέσποινα	<b>HIPS &amp; ABS / STRETCHING</b> Μαρία Α.			
10:00 - 10:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Άννα - Μαρία	<b>STEP</b> Χρύσα	 Δήμητρα	<b>PILATES MAT</b> Σοφία				
15:30 - 16:20	<b>PILATES MAT</b> Σοφία	<b>BODY SCULPT</b> Χρύσα	<b>HIPS &amp; ABS</b> Σοφία	<b>PILATES MAT</b> Δήμητρα				
17:00 - 17:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Σοφία	<b>PILATES MAT</b> Δήμητρα	<b>BODY SCULPT</b> Μαρία Α.	<b>HIPS &amp; ABS</b> Χρύσα		17:00 - 18:00	<b>PILATES MAT</b> Ράνια	
18:00 - 18:50	<b>BODY SCULPT</b> Άννα - Μαρία	<b>STEP</b> Μαρία Α.	<b>PILATES MAT</b> Μαρία Α.	<b>STRETCHING</b> Σοφία	<b>YOGA</b> Δέσποινα	18:00 - 19:00	 Ελένη	
19:00 - 19:50	 Σίσσυ	<b>PILATES MAT</b> Μαρία Α.	<b>BODY SCULPT</b> Χρύσα	 Σίσσυ	 Δήμητρα	19:00 - 20:00		
20:00 - 20:50	 Σίσσυ	<b>CARDIO</b> Χρήστος	 Ελένη	<b>BODY SCULPT</b> Σίσσυ	<b>PILATES MAT</b> Δήμητρα			
21:00 - 21:50	<b>PILATES MAT</b> Ράνια		 Σταυρούλα					
09:00 - 09:50	<b>PILATES MAT</b> Σοφία	<b>YOGA</b> Δέσποινα	<b>PILATES MAT</b> Δήμητρα	<b>HIPS &amp; ABS</b> Άννα - Μαρία		<b>B' ΑΙΘΟΥΣΑ</b>		
18:00 - 18:50	<b>STRETCHING</b> Σοφία	<b>YOGA</b> Δέσποινα	<b>PILATES MAT</b> Σοφία			18:00 - 19:00	<b>PILATES MAT</b> Ράνια	
19:00 - 19:50			<b>HIPS &amp; ABS</b> Άννα - Μαρία	<b>PILATES MAT</b> Χρύσα				
20:00 - 20:50	<b>BODY SCULPT</b> Χρύσα	<b>PILATES MAT</b> Ράνια	<b>BODY SCULPT</b> Άννα - Μαρία					



**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ (Κ. ΤΟΥΜΠΑ): Θεαγένους Χαρίση 112**

Τηλ: 2310-989565 • Info: 8001118700 • thesstoumpa@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00-24:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή 11:00-19:00

### **TRX**

<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>	<b>Σάββατο</b>	<b>Κυριακή</b>
	21:00 - 21:30		21:00 - 21:30		19:00 - 19:30	
	21:30 - 22:00		21:30 - 22:00		19:30 - 20:00	

### **FUNCTIONAL TRAINING**

<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>	<b>Σάββατο</b>	<b>Κυριακή</b>
11:00 - 12:00		11:00 - 12:00		11:00 - 12:00		
	12:00 - 13:00		12:00 - 13:00		12:00 - 13:00	

\*Οι υπηρεσίες έχουν επιπλέον χρέωση