

Ισχύει από 09/09





**ΧΑΝΙΑ: Νεροκούρου 57**

Τηλ: 28210-02888 • Info: 8001118700 • chania@yava.club • www.yava.gr



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



### ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:30 - 10:20	YOGA Νίκη	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Άννα		BODY SCULPT Μαρία	 Θάνος			
10:30 - 11:20	BODY SCULPT Μαρία	 Θάνος	PILATES MAT Μαρία	YOGA Νίκη	BODY SCULPT Γιάννης	10:30 - 11:20	BODY SCULPT Άννα	
11:30 - 12:20			HIPS & ABS Μαρία					
17:30 - 18:20	HIPS & ABS Γιάννης	YOGA Νίκη	PILATES MAT Άννα	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Άννα				
18:30 - 19:20	CARDIO Άννα	PILATES MAT Άννα	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Άννα	PILATES MAT Άννα	TAE - BO Γιάννης			
19:30 - 20:20	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> Άννα	CARDIO Ελένη	TAE - BO Γιάννης	BODY SCULPT Γιάννης	PILATES MAT Μαρία			
20:30 - 21:20	PILATES MAT Ελένη	BODY SCULPT Γιάννης	HIPS & ABS Ελένη		HIPS & ABS Μαρία			
21:30 - 22:20	 Βούλα		 Βούλα					

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

	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, τონώνει και δίνει σχήμα στο σώμα, διατηρεί την υγεία των οστών.
<b>CARDIO</b>	Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.	<b>50</b> λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>580</b> Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.
<b>TAE-BO</b>	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και αερόβιας άσκησης.	<b>50</b> λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως <b>700</b> Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
<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 ευκίνησας, 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	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.	<b>45-55</b> λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenco, χορό της κοιλιάς	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 απαλλάσσαι 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.