

















ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Αγ. Ιωάννου 43

Τηλ: 210-6006282-7 • Fax: 2106002350 • Info: 8001118700 • agiaparaskevi@yava.gr • www.yava.gr

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

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:00 - 08:50	PILATES Μαρία	BODY SCULPT Εύη	STRETCHING Εύη	YOGA Μαρία	STRETCHING Εύη	10:00 - 10:50	BODY SCULPT Λίζα	BODY SCULPT Εύη
09:00 - 09:50	 Christian	HIPS & ABS Χριστίνα Λ.	YOGA Σωκράτης	STRETCHING Εύη	BODY SCULPT Εύη	11:00 - 12:30	YOGA 90' Σεσίλια	
10:00 - 10:50	BODY SCULPT Γιάννης	BODY SCULPT Χριστίνα Λ.	 Ρένα	HIPS & ABS Γιάννης	BODY SCULPT Λίζα	12:00 - 13:30		YOGA 90' Σωκράτης
11:00 - 11:50	BODY SCULPT Γιάννης	PILATES Βαρβάρα	 Ρένα	HIPS & ABS Γιάννης	STRETCHING Λίζα			
12:00 - 12:50	STRETCHING Εύη	PILATES Βαρβάρα	BODY SCULPT Εύη	STEP Γιώργος	PILATES Βαρβάρα			
13:00 - 13:50								
15:30 - 16:20	YOGA 90' Σωκράτης		PILATES Χρύσα	PILATES Βαρβάρα	YOGA 90' Σωκράτης			
17:00 - 17:50	PILATES Σταυρούλα	BODY SCULPT Λίζα	 Μαίρη	 Ρένα	 Μαίρη	17:00 - 17:50	 Σοφία Κ.	
18:00 - 18:50	 Σταύρος	 Christian	 Σταύρος	YOGA Σωκράτης	 Μαίρη	18:00 - 18:50	YOGA Σωκράτης	
19:00 - 19:50	CARDIO Τίμος	PILATES Σοφία Γ.	HIPS & ABS Σταύρος	 Αντιγόνη	PILATES Κατερίνα Δ.	19:00 - 19:50	 Μιχαήλ	BODY SCULPT Γιώργος
20:00 - 20:50	HIPS & ABS Τίμος	STEP Τίμος	 Christian	 Αρχοντία	CARDIO Άγγελος	20:00 - 20:50	 Μιχαήλ	CARDIO Γιώργος
21:00 - 21:50	TAE-BO Ελισάβετ	BODY SCULPT Τίμος	PILATES Κατερίνα Δ.	TAE-BO Ελισάβετ	BODY SCULPT Άγγελος			
22:00 - 22:50	BODY SCULPT Ελισάβετ			BODY SCULPT Ελισάβετ				