



ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ: Λυκείου 28, Κορώνη Μαγαρά

Τηλ: 2810-254464 • Info: 8001118700 • heraklion@yava.gr • www.yava.gr

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

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	CARDIO Σοφία	PILATES Μάνος	BODYPUMP Χάρης	YOGA Σοφία	BODYPUMP Χάρης	11:00 - 12:00	ZUMBA Δαύιδο	
10:00 - 10:50	PILATES Σοφία	STEP Μάνος	PILATES Χάρης	BODY SCULPT Σοφία	YOGA Padma			
11:00 - 11:50	YOGA Padma	ZUMBA Δαύιδο	TAE - BO Γιάννης Κ.					
16:00 - 16:45	PILATES Μάνος	CARDIO Σοφία	YOGA Πέτρος	PILATES Μάνος	YOGA Πέτρος			
16:45 - 17:30	CARDIO Μάνος	BODY SCULPT Γιάννης Κ.	HIPS & ABS Σοφία	STEP Μάνος	PILATES Μαρία Α.	18:00 - 19:00	HIPS & ABS Μαρία Α	
17:30 - 18:15	BODYPUMP Χάρης	ZUMBA Δαυίδ	BODYPUMP Χάρης	HIPS & ABS Χάρης		19:00 - 20:00	BODYPUMP Μαρια Α/Χαρης	
18:15 - 19:00	PILATES Χάρης	BODYPUMP Μαρία Α.	PILATES Χάρης	YOGA Πέτρος	HIPS & ABS Γιάννης Κ.			
19:00 - 19:45	BODYPUMP Χάρης	PILATES Μαρία Π.	STEP Μαρία Π.	ZUMBA Δαυίδ	BODY SCULPT Γιάννης Κ.			
19:45 - 20:30	YOGA Πέτρος	HIPS & ABS Σταύρος	BODY SCULPT Σταύρος	BODY SCULPT Γιάννης Κ.				
20:30 - 21:15	ZUMBA Κατερίνα	BODYCOMBAT Γιάννης	ZUMBA Στελίου	YOGA Πέτρος	PILATES Μάνος			
21:15 - 22:00	BODYCOMBAT Μαρία Π.	YOGA Πέτρος	BODYCOMBAT Γιάννης	PILATES Μάνος				
22:00 - 22:45	ZUMBA Στελίου							
09:00 - 09:50	PILATES Μάνος	PILATES Σοφία				Β' ΑΙΘΟΥΣΑ		
18:15 - 19:00	PILATES Μαρία Α.		PILATES Μαρία Α.					
11:00 - 11:30		Λευτέρης		Λευτέρης		12:00 - 12:30	Λευτέρης	
18:00 - 18:30		Λευτέρης		Λευτέρης				
20:00 - 20:30	Λευτέρης		Λευτέρης		Λευτέρης			