






















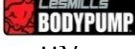

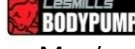











ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Υψηλάντου 1 & Σκυλίτση

Τηλ: 210-4130737 • Info: 8001118700 • peiraias@yava.gr • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Κυριακή (24h)

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	PILATES Ελένη	YOGA Θανάσης	HIPS & ABS Μαρία	PILATES Χαρούλα	 Φωτεινή		
10:00 - 10:50	 Ελένη	 Δημήτρης	PILATES Μαρία	STRETCHING Χαρούλα	 Αγγελική Κ.		
11:00 - 11:50	 Αγγελική Κ.	 Δημήτρης	 Αγγελική Κ.	 Δημήτρης	PILATES Μαρία	 Δημήτρης	YOGA Θανάσης
12:00 - 12:50						 Δημήτρης	
15:30 - 16:20	 Δημήτρης	  Βιολέτα Κ.	YOGA Θανάσης	AFRO DANCE Abdul	PILATES Έφη		
17:00 - 17:50	 Δημήτρης	HIPS & ABS Μαριαλένα	 Δημήτρης	PILATES Μαρία	 Ειρήνη		
18:00 - 18:50	 Βαγγέλης	 Μέλιτω	 Βαγγέλης	 Βικτώρια	 Μαρία	PILATES Μαρία	 Φωτεινή
19:00 - 19:50	 Ηλίας	 Γιώργος Σπ.	PILATES Έφη	HIPS & ABS Μαρία	PILATES Μαρία	 Μαρία	 Γιώργος Λ.
20:00 - 20:50	 Βαγγέλης	AFRO DANCE Abdul	 Αγγελική Μ.	 Μαρία	 Βαγγέλης	 Γιώργος Δ.	
21:00 - 21:50	  Βιολέτα Κ.	PILATES Γιάννης	 Αγγελική Μ.	 Γιώργος Λ.	 Ηλίας		




ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Υψηλάντου 1 & Σκυλίτση

Τηλ: 210-4130737 • Info: 8001118700 • peiraias@yava.gr • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Κυριακή (24h)

Β' ΑΙΘΟΥΣΑ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
10:30 - 11:00	* TRX 30' Στέφανος		* TRX 30' Στέφανος		* TRX 30' Στέφανος		
12:00 - 12:50		* CROSS TRAINING 45'		* CROSS TRAINING 45'		* MPF Στέφανος	
18:00 - 18:50	PILATES Χρυσαιγή	* CROSS TRAINING 45'	* MPF Πέτρος				
18:30 - 19:00					* TRX 30' Πέτρος		
19:00 - 19:50	* TRX 30' Πέτρος	YOGA Φανή	* TRX 30' Πέτρος	* CROSS TRAINING 45'	YOGA Φανή	* TRX 30' Πέτρος	
19:30 - 20:20							
20:00 - 20:50		 Γιώργος Δ.		 Γιώργος Δ.			
20:30 - 21:30	* AERIAL YOGA Εύμα		* AERIAL YOGA Εύμα		* AERIAL YOGA Εύμα		
21:30 - 22:30		* KICK BOXING Σταύρος		* KICK BOXING Σταύρος			
21:30 - 22:30							

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση



ΠΕΙΡΑΙΑΣ: Υψηλάντου 1 & Σκυλίτση

Τηλ: 210-4130737 • Info: 8001118700 • peiraias@yava.gr • www.yava.gr
Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Κυριακή (24h)

ΩΡΑΡΙΟ ΠΙΣΙΝΑΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
08:00 - 09:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό		
09:00 - 10:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό		
10:00 - 11:00	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>		
11:00 - 12:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό		
12:00 - 13:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό		<i>Aqua Aerobic</i>	
13:00 - 14:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
14:00 - 15:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
15:00 - 16:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
16:00 - 17:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
17:00 - 18:00	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	
18:00 - 18:30	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
18:30 - 19:30	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	<i>Aqua Aerobic</i>	
19:30 - 21:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό 19:30 - 20:00	