



N. ΨΥΧΙΚΟ: Κηφισίας & Κατεχάκη 76















Τηλ: 210-6777996 • info: 8001118700 • psychiko@yava.gr • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Κυριακή (24h)

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
08:00 - 08:50		HIPS & ABS	PILATES	BODY SCULPT	YOGA		
09:00 - 09:50	HIPS & ABS	BODY SCULPT	YOGA	PILATES			
10:00 - 10:50	PILATES	YOGA	BODY SCULPT	HIPS & ABS			PILATES
11:00 - 11:50		PILATES					
12:00 - 12:50		HIPS & ABS			PILATES	PILATES	
13:00 - 13:50						PILATES	
15:00 - 15:50				PILATES	YOGA		
16:00 - 16:50		PILATES					
17:00 - 17:50	PILATES						
18:00 - 18:50		PILATES			PILATES		
19:00 - 19:50			PILATES				
20:00 - 20:50							
21:00 - 21:50							
22:00 - 22:50	HIPS & ABS						

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
17:00 - 17:50					HIPS & ABS	Β' ΑΙΘΟΥΣΑ	
18:00 - 18:50		HIPS & ABS					
19:00 - 19:50				BODY SCULPT			
20:00 - 20:50			PILATES	PILATES			
18:00 - 18:50	PILATES					Γ' ΑΙΘΟΥΣΑ	
19:00 - 19:50							
20:00 - 20:50		CARDIO					
21:00 - 21:50							
18:30 - 19:20		YOGA	YOGA			PILATES	Mind & body Studio
19:30 - 20:20	YOGA			YOGA	YOGA	YOGA	
20:30 - 21:20		YOGA	YOGA				

BIKE STUDIO

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
07:00 - 07:50								
11:00 - 11:50								
12:00 - 12:50								
13:00 - 13:50								
14:00 - 14:50								
15:00 - 15:50								
16:00 - 16:50								
17:00 - 17:50								
18:00 - 18:50	I.C.E Κωνσταντίνος					19:00 - 19:50	I.C.E Χρήστος	
19:00 - 19:50	LESMILLS RPM Χρήστος	LESMILLS RPM Βανέσα	I.C.E Βασίλης	I.C.E Νάνσυ	LESMILLS RPM Χρήστος			
20:00 - 20:50	I.C.E Χρήστος	LESMILLS RPM Βανέσα	I.C.E Βασίλης	I.C.E Νάνσυ	I.C.E Χρήστος			

Η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΠΙΣΙΝΑ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
07:00 - 08:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό		
08:00 - 09:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
09:00 - 10:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
10:00 - 11:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό
11:00 - 12:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό
12:00 - 13:00	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic	κοινό	κοινό
13:00 - 14:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό
14:00 - 15:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό
15:00 - 16:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό
16:00 - 17:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό
17:00 - 18:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό
18:00 - 19:00	Aqua Aerobic 18:30 - 19:20	Aqua Aerobic 18:30 - 19:20	Aqua Aerobic 18:30 - 19:20	Aqua Aerobic 18:30 - 19:20	Aqua Aerobic 18:30 - 19:20	κοινό	
19:00 - 20:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	
20:00 - 21:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό		
21:00 - 22:00	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό	κοινό		

BABY SWIMMING

11:00 - 11:30	Baby Swimming	Baby Swimming	Baby Swimming	Baby Swimming	Baby Swimming		
17:30 - 18:00						Baby Swimming	
18:00 - 18:30	Baby Swimming	Baby Swimming	Baby Swimming	Baby Swimming	Baby Swimming	Baby Swimming	
19:30 - 20:00	Baby Swimming	Baby Swimming	Baby Swimming	Baby Swimming	Baby Swimming		