




ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ (ΞΗΡΟΚΡΗΝΗ): Συνταγματάρχη Φρύζη 25

Τηλ: 2310-741922 • Info: 8001118700 • thess-ksirokrini@yava.gr • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 08:00-23:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή 11:00-19:00



ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
10:00 - 11:00		BODY SCULPT Δέσποινα Ζ.		STRETCHING Δέσποινα Ζ.				
11:00 - 12:00	CARDIO Στέλιος	PILATES Δημήτρης	TAE-BO Στέλιος	HIPS & ABS Δημήτρης	 Στέλιος	11:00 - 12:00	CARDIO Στέλιος	
15:00 - 16:00	BODY SCULPT Δημήτρης	 Στέλιος	PILATES Δημήτρης	CARDIO Στέλιος	HIPS & ABS Δημήτρης			
18:00 - 19:00	BODY SCULPT Δέσποινα Β.	PILATES Πόπη	 Εύα	PILATES Πόπη	STEP Δέσποινα Β.			
19:00 - 20:00	CARDIO Πόπη	STEP Σωτήρης	PILATES Πόπη	CARDIO Σωτήρης				
20:00 - 21:00	GYMSTICK Σωτήρης	 Εύα	BODY SCULPT Σωτήρης	BODY SCULPT Δέσποινα Β.				