









ΒΟΛΟΣ (Ν. ΙΩΝΙΑ): Φυτόκου 20, Νέα Ιωνία

Τηλ: 24210-82420 • Info: 8001118700 • volos@yava.gr • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00-24:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή 11:00-19:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:00 - 08:50	HIPS & ABS Μαρία	PILATES Μαρία		HIPS & ABS Ηλίας	HIPS & ABS Ηλίας			
09:00 - 09:50	HIPS & ABS Μαρία	PILATES Μαρία	BODY SCULPT Γιάννης Π	PILATES Γιάννης Π	BODY SCULPT Ηλίας	10:00 - 10:50	PILATES Γιάννης Π	
10:00 - 10:50	PILATES Γιάννης Π	BODY SCULPT Μαρία	PILATES Μαρία	BODY SCULPT Γιάννης Π	PILATES Μαρία			
11:00 - 11:50				CARDIO Ηλίας				
12:00 - 12:50	 Δωριάννα		 Δωριάννα					
15:30 - 16:20	HIPS & ABS Δημήτρης	BODY SCULPT Κλαούντια	YOGA Δέσποινα	 Δωριάννα				
17:00 - 17:50	PILATES Δημήτρης	CARDIO Κλαούντια	PILATES Δημήτρης			18:00 - 19:00	 Δωριάννα	
18:00 - 18:50	BODY SCULPT Κλαούντια	HIPS & ABS Δημήτρης	TAE - BO Κλαούντια	BODY SCULPT Δημήτρης	PILATES Γιάννης Π.			
19:00 - 19:50	TAE - BO Κλαούντια	PILATES Γιάννης Π.	BODY SCULPT Κλαούντια	HIPS & ABS Μαρία	 Δωριάννα			
20:00 - 20:50	YOGA Δέσποινα	BODY SCULPT Δημήτρης	HIPS & ABS Μαρία	PILATES Μαρία	HIPS & ABS Μαρία			
21:00 - 21:50	PILATES Γιάννης Π.	 Δωριάννα	PILATES Γιάννης Π.		YOGA Δέσποινα			
09:00 - 09:50				PILATES Μαρία		Β' ΑΙΘΟΥΣΑ		
18:00 - 18:50	PILATES Δημήτρης							

small group TRX

πραγματοποιούνται Δευτέρα & Τετάρτη 18:00-18:30 & 18:30-19:00