YAVA FITNESSCENTER

GROUPS ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

.

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	**PILATES** Στέφανος		**PILATES** Φωτεινή	LesMills BODYPUMP Στέφανος			
10:00 – 10:45	LesMills BODYPUMP Στέφανος	**FIT *n'* STRENGTH** Νάνσυ	**STRECHING** Φωτεινή	**PILATES** Στέφανος	ZUMBA Νάνσυ	LesMills BODYPUMP Εριόλα	
11:00 – 11:45		**PILATES** Νάνσυ			**FIT *n'* STRENGTH** Νάνσυ	LesMills BODYCOMBAT Εριόλα	
16:00 – 16:45	**FIT *n'* STRENGTH** Δημήτρης						
17:00 – 17:45	**PILATES** Δημήτρης	LesMills BODYPUMP Στέφανος	LesMills BODYBALANCE Εριόλα	**FIT *n'* STRENGTH** Δημήτρης			
18:00 – 18:45	**BUTT *n'* ABS** Ράμι	**PILATES** Στέφανος	LesMills BODYPUMP Εριόλα	**PILATES** Δημήτρης	**TOTAL BODY** Νίκος	LesMills BODYCOMBAT Γιώργος Σπ.	
19:00 – 19:45	LesMills BODYPUMP Φαίδρα	LesMills BODYCOMBAT Γιώργος Σπ.	LesMills BODYCOMBAT Εριόλα	**BUTT *n'* ABS** Δημήτρης	LesMills BODYPUMP Φαίδρα		ZUMBA Μαρια
20:00 – 20:45	ZUMBA Φαίδρα	**BUTT *n'* ABS** Μιχάλης	LesMills BODYPUMP Φαίδρα	LesMills BODYPUMP Μιχάλης	ZUMBA Φαίδρα		
21:00 – 21:45		LesMills BODYPUMP Μιχάλης	ZUMBA Φαίδρα	LesMills BODYCOMBAT Μιχάλης			

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	**Β' ΑΙΘΟΥΣΑ**
20:00-21:00	**YOGA** Φλώρα						
21:00 – 21:45			**YOGA** Ανδρέας		**YOGA** Ανδρέας		

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 06:00 – 01:00, Σάββατο 08:00 – 22:00, Κυριακή: 08:00 – 22:00

EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
		09:00 – 09:45		09:00 – 09:45	
		10:00 – 10:45		10:00 – 10:45	
11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	
		12:00 – 12:45		12:00 – 12:45	
		13:00 – 13:45		13:00 – 13:45	
16:00 – 16:45	16:00 – 16:45		16:00 – 16:45		
17:00 – 17:45	17:00 – 17:45		17:00 – 17:45		
18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	
19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	
20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	
21:00 – 21:45	21:00 – 21:45		21:00 – 21:45		

***GROUP PILATES REFORMER**

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	11:00 – 11:45	
17:00 – 17:45	17:00 – 17:45	17:00 – 17:45		17:00 – 17:45	
18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	18:00 – 18:45	
19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	
20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	20:00 – 20:45	

*GROUP PERSONAL

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 06:00 – 01:00, Σάββατο 08:00 – 22:00, Κυριακή: 08:00 – 22:00

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
LesMills BODYPUMP	Η πλέον αυθεντική τάξη με βάρη, που σε δυναμώνει, τονώνει το σώμα σου και σε κάνει να ξεπερνάς τα όρια σου κάθε στιγμή. ΜΕΙΝΕ ΔΥΝΑΤΟΣ	**45'**	Προπόνηση με βάρη	Μέτρια - υψηλή	Έως **560**	Μπάρα, βάρη, step με ρυθμιζόμενο ύψος	Τα πιο καινούργια beats παγκοσμίως που σε εμπνέουν	Αύξηση δύναμης και αντοχής, τονώνει και δίνει σχήμα στο σώμα, διατηρεί την υγεία των οστών.
LesMills BODYCOMBAT	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.	**45'**	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως **740**		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
LesMills BODYATTACK	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια σε συνδυασμό με μουσική που θα σε εκτοξεύσει. ΝΙΩΣΕ ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΟΣ!	**45'**	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπενευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως **735**		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος
FIT *n'* STRENGTH	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	**45'**	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως **440**	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
BUTT *n'* ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.	**45'**	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως **390**	Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
ZUMBA	Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό.	**45'**	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenco, χορό της κοιλιάς	Μέτρια - υψηλή	Έως **500**		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου
TONE & STRETCH	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με συνδυασμό ασκήσεων pilates, yoga & stretching.	**45'**	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως **350**	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
PILATES	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	**45'**	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως **400**	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσεσαι από το άγχος.	**45'**	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως **320**	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
LesMills CORE	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από το personal training. Επιστημονικά τεκμηριωμένο, σε προκαλεί να χτίσεις ένα πιο δυνατό και περισσότερο λειτουργικό πυρήνα του σώματός σου.	45'	Προπόνηση ενδυνάμωσης του πυρήνα του σώματος	Μέτρια έως υψηλή	Έως 250	Λάστιχο αντίστασης, βαράκια	Κλασικά Top 40 & παγκόσμια Top Hits	Τονώνει και γραμμώνει τους κοιλιακούς, βελτιώνει τη φυσική δύναμη για την ισορροπία του σώματος.
LesMills GRIT	Υψηλής έντασης διαλλειματική προπόνηση που βελτιώνει την καρδιαγγειακή συχνότητα και την μυϊκή δύναμη και αντοχή.	**45'**	Υψηλής έντασης διαλλειματική προπόνηση (HIIT)	Υψηλή	Έως **750**	Step, μπάρα, πλάκες επιβάρυνσης	Δυνατή μουσική	Δημιουργία καθαρού μυϊκού, δύναμη, ευκινησία, ταχύτητα, έκρηξη.
LesMills BODYBALANCE	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από Tai chi, Yoga, Pilates. Σε διατηρεί δυνατό, ήρεμο, συγκεντρωμένο. Νιώσε την ισορροπία.	45'	Εμπνευσμένο από Yoga, Pilates και Tai chi.	Χαμηλή	Έως 390 Θερμίδες	Στρωματάκι Yoga προαιρετικά	Τραγούδια που σε ταξιδεύουν, σε ηρεμούν και αγγίζουν την ψυχή σου	Βελτίωση ευλυγισίας αρθρώσεων, αύξηση εύρους κίνησης, τόνωση, γράμμωση, ενίσχυσης πνευματικής ισορροπίας.