























ΧΑΛΑΝΔΡΙ: Κ. Βάρναλη 11

Τηλ: 210-6839814 • info: 8001118700 • chalandri@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα 06:00 έως Παρασκευή 24:00 • Σάββατο 08:00-22:00 • Κυριακή 08:00-22:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ωρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ωρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	BODY SCULPT Ελένη Κ.	PILATES MAT Σοφία	YOGA Νατάσα	PILATES MAT Νατάσα	HIPS & ABS Γιάννης Τ.	11:00 - 11:50	 Σοφία	YOGA Πένυ
10:00 - 10:50	PILATES MAT Ελένη Κ.	 Σοφία	PILATES MAT Νατάσα	YOGA Μάνθα	BODY SCULPT Γιάννης Τ.	12:00 - 12:50	PILATES MAT Σοφία	
11:00 - 11:50	 Christian				 Christian			
17:00 - 17:50	PILATES MAT Σοφία	 Ελένη Κ.	PILATES MAT Γιάννης Π.	HIPS & ABS Σοφία	BODY SCULPT Δημήτρης			
18:00 - 18:50	 Μαριαλένα	PILATES MAT Ελένη Κ.	 Σοφία	BODY SCULPT Σοφία	YOGA Μάνθα	18:00 - 18:50	 Ελένη Δ.	CIRCUIT TRAINING Νίκος
19:00 - 19:50	 Μαριαλένα	 Ελένη Κ.	 Μαριαλένα	 Κατερίνα Σ.	PILATES MAT Ελένη Κ.	19:00 - 19:50	 Μαριαλένα	HIPS & ABS Νίκος
20:00 - 20:50	PILATES MAT Ευγενία	 Francesco	 Μαριαλένα	 Γιάννης	 Ελένη Κ.			
21:00 - 21:50	 Ελένη Δ.	 Ελένη Δ.	YOGA Μάνθα	HIPS & ABS Γεωργία	 Ελένη Κ.			

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ



ΧΑΛΑΝΔΡΙ: Κ. Βάρναλη 11

Τηλ: 210-6839814 • info: 8001118700 • chalandri@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα 06:00 έως Παρασκευή 24:00 • Σάββατο 08:00-22:00 • Κυριακή 08:00-22:00

Β' ΑΙΘΟΥΣΑ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50		*PILATES PROPS Νατάσα						
10:00 - 10:50			*PILATES PROPS Σοφία					

Γ' ΑΙΘΟΥΣΑ

10:30	*small group TRX 30'		*small group TRX 30'		*small group TRX 30'	11:00	*small group TRX 30'	
18:00	*fuctional training 60'	*small group TRX 30'	*fuctional training 60'	*small group TRX 30'	*fuctional training 60'	19:00	*small group TRX 30'	
19:00		*KICK BOXING Στέφανος		*KICK BOXING Στέφανος				

BIKE STUDIO

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
19:00 - 19:50	Y BIKE Νίκος		Y BIKE Νίκος		LES MILLS RPM Πέτρος			

Η υπηρεσίες έχουν επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ