










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	
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	YOGA Χριστιάννα	BODY SCULPT Ελένη Γ.	HIPS & ABS Ελένη Γ.	 Christian			
17:00 - 17:50	PILATES MAT Σοφία	LES MILLS BODY PUMP Ελένη Κ.	PILATES MAT Γιάννης Π.	BODY SCULPT Σοφία	HIPS & ABS Ελένη Γ.			
18:00 - 18:50	LES MILLS BODY COMBAT Μαριαλένα	PILATES MAT Ελένη Κ.	 Σοφία	PILATES MAT Σοφία	BODY SCULPT Ελένη Γ.	18:00 - 18:50	LES MILLS BODY ATTACK Δημήτρης	CIRCUIT TRAINING Νίκος
19:00 - 19:50	LES MILLS BODY PUMP Μαριαλένα	LES MILLS BODY ATTACK Ελένη Κ.	LES MILLS BODY COMBAT Μαριαλένα	 Στάθης	PILATES MAT Ελένη Κ.	19:00 - 19:50	LES MILLS BODY PUMP Δημήτρης	HIPS & ABS Νίκος
20:00 - 20:50	PILATES MAT Μαρία	 Σοφία	LES MILLS BODY PUMP Μαριαλένα	LES MILLS BODY COMBAT Μαριαλένα	LES MILLS BODY ATTACK Ελένη Κ.			
21:00 - 21:50	YOGA Μάνθα	LES MILLS BODY COMBAT Μάρκος	YOGA Μάνθα	HIPS & ABS Μαριαλένα	LES MILLS BODY PUMP 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 Plus Νατάσα						
10:00 - 10:50			*PILATES Plus 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						19:00	*small group TRX 30'	
20:00		*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		*Y BIKE Πέτρος			
20:00 - 20:50	*Y BIKE Νίκος							

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

*Οι υπηρεσίες έχουν επιπλέον χρέωση

LES MILLS BODY PUMP	Η πλέον αυθεντική τάξη με βάρη, που σε δυναμώνει, τινώνει το σώμα σου και σε κάνει να ξεπερνάς τα όρια σου κάθε στιγμή. ΜΕΙΝΕ ΔΥΝΑΤΟΣ	45-55 λεπτά	Προπόνηση με βάρη	Μέτρια έως υψηλή	Έως 560 Θερμίδες	Μπάρα, βάρη, step με ρυθμιζόμενο ύψος	Τα πιο καινούργια beats παγκοσμίως που σε εμπνέουν	Αύξηση δύναμης και αντοχής, τινώνει και δίνει σχήμα στο σώμα, διατηρεί την υγεία των οστών.
LES MILLS BODYCOMBAT	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.	45-55 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 740 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
CIRCUIT TRAINING	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατό. Βρες τα όρια σου!	50 λεπτά	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως 735 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος
LES MILLS BODYATTACK	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια σε συνδυασμό με μουσική που θα σε εκτοξεύσει. ΝΙΩΣΕ ΑΣΤΑΜΑΤΗΤΟΣ!	45-55 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως 735 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος
BODY SCULPT	Δυναμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 440 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
	Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό.	45-55 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenco, χορό της κοιλιάς	Μέτρια έως υψηλή	Έως 500 Θερμίδες		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.
PILATES MAT	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400 Θερμίδες	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 απαλλάσσαι από το άγχος.	50 λεπτά	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης
HIPS & ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 390 Θερμίδες	Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τινώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
Y BIKE	Υψηλής έντασης προπόνηση με μουσική που θα ανεβάσει τους παλμούς σου. Γρήγορο αποτέλεσμα. RIDE HARD!	45 λεπτά	Αερόβια προπόνηση σε κλειστό χώρο	Μέτρια έως υψηλή	Έως 675 Θερμίδες	Στατικό ποδήλατο σε κλειστό χώρο	Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, αυξάνει τη δύναμη και την αντοχή
PILATES Plus	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates, χρησιμοποιώντας ειδικό εξοπλισμό	55 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 470 Θερμίδες	thera bands, rings, pilates ball	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.