



ΓΑΛΑΤΣΙ: Γαλασίου 93-95

Τηλ. : 213-0377740 • Info: 8001118700 • galatsi@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00 – 23:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή 11:00-19:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΑΙΘΟΥΣΑ Α'

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:30 - 09:20								
09:00 - 09:50		ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Ακριβή				10:00 - 10:50		
09:30 - 10:20				* TRX Νόπη		11:00 - 11:50	* AERIAL YOGA Ηλιάνα	
10:00 - 10:50		FANGA Ακριβή						
17:00 - 17:50					YOGA Κώστας			
18:00 - 18:50	YOGA Κώστας	* TRX Γιάννης	* AERIAL YOGA Ηλιάνα	YOGA Μάνθα	BODY ART Κλέλια	17:00 - 17:50	* FREE WEIGHTS Νόπη	
19:00 - 19:50	 Μάγδα		INTERVAL TRAINING Παναγιώτης			18:00 - 18:50	* TRX Γιάννης	* PILATES PROPS Γιώτα
20:00 - 20:50	TAE - BO Χρύσα		* TRAMPOLINE WORKOUT Ηλιάνα	HIIT / HIPS & ABS Νόπη	PILATES MAT Γιώτα	19:00 - 19:50	* AFRO WORKOUT Antonello	
21:00 - 21:50	* TRX Νόπη		* AERIAL YOGA Ηλιάνα	* TRX Νόπη				

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
ΑΙΘΟΥΣΑ Β'

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:30 - 09:20		YOGA Μάνθα						
09:30 - 10:20	PILATES MAT Ντίνια	CROSS TRAINING Νόπη	BODY SCULPT Νόπη 09:00 - 09:50	YOGA Έλενα	PILATES MAT Ντίνια			
10:30 - 11:20	INTERVAL TRAINING Ντίνια		PILATES Μαρία 10:00 – 10:50		HIPS & ABS Μιχάλης			
11:00 - 11:50		 Μάγδα	 Δωρίνα	PILATES MAT Κωνσταντίνια				
17:00 - 17:50		PILATES MAT Χρύσα		 Αλεξάνδρα				
18:00 - 18:50	PILATES MAT Αννίτα	BODY SCULPT Μιχάλης	TAE BO Antonello 17:30 - 18:20	BODY SCULPT Τζωρτζίνα	 Μάγδα			
19:00 - 19:50	CROSS TRAINING Νόπη	YOGA Έλενα	PILATES MAT Αννίτα 18:30 – 19:20	* PILATES PROPS Γιώτα				
20:00 - 20:50		 Αλεξάνδρα	YOGA Κώστας 19:30 – 20:20	PILATES MAT Γιώτα	INTERVAL TRAINING Antonello			
21:00 - 21:50	* PILATES PROPS Χρύσα	*KICK BOXING Γιάννης 21:30 – 22:20	 Δωρίνα 20:30 – 21:20	*KICK BOXING Γιάννης 21:30 – 22:20				