



ΚΥΨΕΛΗ: Φωκίωνος Νέγρη 30

Τηλ. : 210-8610104 • Info: 8001118700 • kypseli@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

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο
09:00 - 09:50	PILATES MAT Μαρία			PILATES MAT Χρύσα	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Ακριβή		
10:00 - 10:50	*ΤΑΙ CHI / QI GONG Ανδρέας	YOGA Μάνθα 10:30 - 11:20	YOGA Έλενα		YOGA Έλενα	10:00 - 10:50	PILATES MAT Ιωάννα
11:00 - 11:50			PILATES MAT Κωνσταντίνα		* TRX Θωμάς		
12:00 - 12:50	* TRX Θωμάς		* TRX Θωμάς				
17:00 - 17:50	*AERIAL YOGA Ηλιάνα 17:30 – 18:30			* TRX Νίκος			
18:00 - 18:50			YOGA Κώστας	PILATES MAT Αννίτα	PILATES MAT Μαριάνθη		
19:00 - 19:50	* TRX Νίκος	* PILATES PROPS Χρύσα		YOGA Ιωάννα	YOGA Κώστας		
20:00 - 20:50	PILATES MAT Άννα	* KICK BOXING Γιάννης	* TRX Λευτέρης	* KICK BOXING Γιάννης			
21:00 - 21:50	YOGA Έλενα	PILATES MAT Χρύσα			* KICK BOXING Γιάννης		

**Α
Ι
Θ
Υ
Σ
Α**

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο
09:00 - 09:50		HIPS & ABS Μιχάλης	INTERVAL TRAINING Μιχάλης		INTERVAL TRAINING Θωμάς		
10:00 - 10:50	BODY SCULPT Μιχάλης 10:30 - 11:20			STEP Μιχάλης	FANGA TONE Ακριβή		
11:00 - 11:50				 Μαριάνθη			
12:00 - 12:50		TAE BO Antonello				12:00 - 12:50	 Μάγδα
17:00 - 17:50	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Ακριβή	YOGA Γιάννης	HIPS & ABS Παναγιώτης		BODY SCULPT		
18:00 - 18:50	FANGA Ακριβή	BODY SCULPT	 Δωρίνα 18:30 - 19:20	BODY SCULPT Λευτέρης			
19:00 - 19:50	BODY SCULPT		TAE BO Antonello 19:30 - 20:20	*ΤΑΙ CHI / QI GONG Ανδρέας	*TABATA TRAINING Λευτέρης	19:00 - 19:50	BODY SCULPT Παναγιώτης
20:00 - 20:50	*CROSS TRAINING Μιχάλης	TAE BO Χρύσα	BODY SCULPT Antonello 20:30 - 21:20	*CROSS TRAINING Μιχάλης	 Δωρίνα		
21:00 - 21:50	 Μάγδα			 Μάγδα			

Α
Ι
Θ
Υ
Σ
Α

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ