

Ισχύει από 09/09






ΚΥΨΕΛΗ: Φωκίωνος Νέγρη 30

Τηλ. : 210-8610104 • Info: 8001118700 • kypseli@yava.club • www.yava.gr

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

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΑΙΘΟΥΣΑ Α'

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	PILATES MAT Μαρία			PILATES MAT Χρύσα	PILATES Μαρία 08:30 – 09:20			
10:00 - 10:50			YOGA Έλενα	TABATA / HIPS & ABS Χρύσα	YOGA Έλενα 09:30 – 10:20	10:00 - 10:50	PILATES MAT Ιωάννα	
11:00 - 11:50		PILATES MAT Αννίτα	PILATES MAT Ιωάννα		* TRX Γιάννης			
12:00 - 12:50	* TRX Γιάννης		* TRX Γιάννης			12:30 – 13:20	 Μάγδα	
17:00 - 17:50		YOGA Γιάννης	* PILATES Plus			17:00 - 17:50	HIPS & ABS Μιχάλης	
18:00 - 18:50			YOGA Γιάννης	PILATES MAT Αννίτα	PILATES MAT Γιώτα	18:00 - 18:50	PILATES MAT Ιωάννα	
19:00 - 19:50		* PILATES Plus Χρύσα	 Δωρίνα		YOGA Κώστας			
20:00 - 20:50	PILATES MAT Αννίτα	* KICK BOXING Γιάννης	* TRX Λευτέρης	* KICK BOXING Γιάννης	 Δωρίνα			
21:00 - 21:50	YOGA Έλενα	PILATES MAT Χρύσα	PILATES MAT Αννίτα	PILATES MAT Βασίλης				

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση



Ισχύει από 09/09





ΚΥΨΕΛΗ: Φωκίωνος Νέγρη 30

Τηλ. : 210-8610104 • Info: 8001118700 • kypseli@yava.club • www.yava.gr

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

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΑΙΘΟΥΣΑ Β'

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50		HIPS & ABS Μιχάλης	INTERVAL TRAINING Μιχάλης		ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Ακριβή			
10:00 - 10:50	*AFRO WORKOUT Antonello	YOGA Μάνθα 10:30 – 11:20		STEP Μιχάλης	BODY SCULPT Ακριβή			
11:00 - 11:50	FREE WEIGHTS Antonello		 Μάγδα	 Μάγδα				
12:00 - 12:50		BODY SCULPT Antonello						
13:00 – 13:50		TAE BO Antonello						
17:00 - 17:50	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Ακριβή							
18:00 - 18:50	FANGA Ακριβή	*AFRO WORKOUT Antonello						
19:00 - 19:50	HIPS & ABS Μιχάλης	BODY SCULPT Antonello	TAE BO Antonello 19:30 - 20:20	BODY SCULPT Λευτέρης				
20:00 - 20:50	*CROSS TRAINING Μιχάλης	TAE BO Χρύσα	TRAINING Antonello 20:30 - 21:20	*CROSS TRAINING Μιχάλης	*BOOTCAMP TRAINING Λευτέρης			
21:00 - 21:50		 Μάγδα		 Μάγδα				

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση