

ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ: Λεωφόρος Μαραθώνος 47

Τηλ: 2294099687 • info 8001118700 neamakri@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00-23:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή **Κλειστά****ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	HIPS & ABS Μαρίνα	*CARDIO Γιώργος	CARDIO Μιμικά	YOGA Καίτη	PILATES MAT Καίτη			
10:00 - 10:50	*PILATES Plus Καίτη	FLOWBILITY Γιώργος	*INTERVAL TRAINING Μιμικά	*PILATES Plus Καίτη	HIPS & ABS Μαρίνα			
17:00 - 17:50	BODY SCULPT Μαρίνα	*PILATES Plus Καίτη	PILATES MAT Νεκταρία		INTERVAL TRAINING Γιώργος Χ.			
18:00 - 18:50	*Y FIGHT Μαρίνα	INTERVAL TRAINING Γιώργος Χ.	 Μάριος	*BODY SCULPT Γιώργος Χ.	PILATES MAT Νεκταρία			
19:00 - 19:50	 *Μάριος	PILATES MAT Γιώργος Χ.	YOGA Καίτη	INTERVAL TRAINING Γιώργος Χ.	*YOGA Νεκταρία			

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

CARDIO	Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.	50 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια έως υψηλή	Έως 580 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.
Y FIGHT	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και αερόβιας άσκησης.	50 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 700 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
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.
BODY SCULPT	Δυνάμωσε 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.
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	Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
	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.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσεσαι 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.
FLOWBILITY	Ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκγύμνασης για όλο το σώμα. Αποτελείται από συνδυασμό καρδιοαναπνευστικής άσκησης, στηρικτικών ασκήσεων και ασκήσεων ισορροπίας.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 440 Θερμίδες		Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, δύναμης και ευλιγισίας του μυοσκελετικού συστήματος.
INTERVAL TRAINING	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατού. 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
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.