

Ισχύει από 09/09

**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	<b>HIPS &amp; ABS</b> Μαρίνα	<b>CARDIO</b> Γιώργος	<b>CARDIO</b> Μιμικά	<b>YOGA</b> Καίτη	<b>PILATES MAT</b> Καίτη			
10:00 - 10:50	<b>PILATES MAT</b> Καίτη	<b>FLOWBILITY</b> Γιώργος	<b>INTERVAL TRAINING</b> Μιμικά	<b>PILATES MAT</b> Καίτη	<b>HIPS &amp; ABS</b> Μαρίνα			
17:00 - 17:50	<b>BODY SCULPT</b> Μαρίνα	<b>PILATES MAT</b> Καίτη	<b>YOGA</b> Καίτη					
18:00 - 18:50	<b>TAE - BO</b> Μαρίνα	<b>INTERVAL TRAINING</b> Γιώργος Χ.	 Μάριος	<b>BODY SCULPT</b> Γιώργος Χ.	<b>PILATES MAT</b> Νεκταρία			
19:00 - 19:50	 Μάριος	<b>PILATES MAT</b> Γιώργος Χ.	<b>PILATES MAT</b> Νεκταρία	<b>INTERVAL TRAINING</b> Γιώργος Χ.	<b>YOGA</b> Νεκταρία			

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

	<b>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ</b>	<b>ΔΙΑΡΚΕΙΑ</b>	<b>ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ</b>	<b>ΕΝΤΑΣΗ</b>	<b>ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΟΥ ΚΑΙΕΙ</b>	<b>ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ</b>	<b>ΜΟΥΣΙΚΗ</b>	<b>ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ</b>
<b>CARDIO</b>	Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.	<b>50 λεπτά</b>	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>580</b> Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμη και αντοχής.
<b>TAE-BO</b>	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και αερόβιας άσκησης.	<b>50 λεπτά</b>	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως <b>700</b> Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
<b>PILATES MAT</b>	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	<b>50 λεπτά</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>400</b> Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
<b>BODY SCULPT</b>	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες, μικρές ή μεγάλες.	<b>50 λεπτά</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>440</b> Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
<b>HIPS &amp; ABS</b>	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.	<b>50 λεπτά</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>390</b> 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.	<b>45-55 λεπτά</b>	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenco, χορό της κοιλιάς	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>500</b> Θερμίδες		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.
<b>YOGA</b>	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσαι από το άγχος.	<b>50 λεπτά</b>	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως <b>350</b> Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμη. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
<b>FLOWBILITY</b>	Ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκγύμνασης για όλο το σώμα. Αποτελείται από συνδυασμό καρδιοαναπνευστικής άσκησης, στηρικτικών ασκήσεων και ασκήσεων ισορροπίας.	<b>50 λεπτά</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>440</b> Θερμίδες		Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, δύναμη και ευλιγίας του μυοσκελετικού συστήματος.
<b>INTERVAL TRAINING</b>	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατού. Βρες τα όρια σου!	<b>50 λεπτά</b>	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως <b>735</b> Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος