








**Κ. ΠΑΤΗΣΙΑ: Ευγ. Καράβια 73 & Αχαρνών 330**

Τηλ: 210-2020580 • Info: 8001118700 • k.patisia@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	<b>HIPS &amp; ABS</b> Μιχάλης		<b>PILATES MAT</b> Μαρία 08:30 - 09:20		<b>BODY SCULPT</b> Μιχάλης		
10:00 - 10:50	<b>BODY SCULPT</b> Βίκυ	<b>PILATES MAT</b> Βίκυ 09:30 - 10:20		<b>PILATES MAT</b> Βίκυ	<b>PILATES MAT</b> Βίκυ	10:00 - 10:50	
11:00 - 11:50			<b>BODY SCULPT</b> Βίκυ	 Μάγδα		11:00 - 11:50	 Μάγδα
18:00 - 18:50	<b>PILATES MAT</b> Χρύσα	<b>BODY SCULPT</b> Γιώργος	<b>INTERVAL TRAINING</b> Χρύσα	<b>HIPS &amp; ABS</b> Βασίλης	<b>HIPS &amp; ABS</b> Γιώργος	18:00 - 18:50	<b>BODY SCULPT</b> Γιώργος
19:00 - 19:50	<b>BODY SCULPT</b> Γιώργος	<b>PILATES MAT</b> Γεωργία	<b>BODY SCULPT</b> Γιώργος	<b>YOGA</b> Έλενα	 Μάγδα		
20:00 - 20:50	<b>CARDIO</b> Γεωργία	 Δωρίνα	 Μάγδα	<b>BODY SCULPT</b> Γιώργος			
21:00 - 21:50	<b>YOGA</b> Μάνθα	<b>INTERVAL TRAINING / STRETCHING</b> Γιώργος	<b>YOGA</b> Κώστας				

**Α  
Ι  
Θ  
Υ  
Σ  
Α**

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ



**Κ. ΠΑΤΗΣΙΑ: Ευγ. Καράβια 73 & Αχαρνών 330**

Τηλ: 210-2020580 • Info: 8001118700 • k.patisia@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 STICK Βίκυ	11:30 – 12:20	
10:00 - 10:50			*PILATES STICK Βίκυ			12:30 – 13:20	*AERIAL YOGA Ηλιάνα
11:00 - 11:50							
12:00 - 12:50		*TRX Βίκυ		*TRX Βίκυ			
17:00 – 17:50	*ΤΑΙ CHI / QI GONG Ανδρέας			*ΤΑΙ CHI / QI GONG Ανδρέας	*BODY WORKOUT Antonello		
18:00 - 18:50							
19:00 - 19:50	*AERIAL YOGA Ηλιάνα	*TRX Βασίλης			*FUNCTIONAL TRAINING Γιώργος		
20:00 - 20:50	*SMALL GROUP Γιώργος	*CROSS TRAINING Μιχάλης	*SMALL GROUP Βασίλης	*TRX Βασίλης	*KICK BOXING Βασίλης		
21:00 - 21:50	*KRAV MAGA Αχιλλέας		*KRAV MAGA Αχιλλέας	*CIRCUIT TRAINING Γιώργος	*CROSS TRAINING Μιχάλης		

**Α  
Ι  
Θ  
Υ  
Σ  
Α**

Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ