



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	Α Ι Θ Υ Σ Α
09:00 - 09:50	HIPS & ABS Μιχάλης	BODY SCULPT Παναγιώτης 08:30 - 09:20	PILATES MAT Μαρία 08:30 - 09:20	HIPS & ABS Παναγιώτης	BODY SCULPT Μιχάλης			
10:00 - 10:50	BODY SCULPT Παναγιώτης	PILATES MAT Βίκυ 09:30 - 10:20	HIPS & ABS Παναγιώτης 09:30 - 10:20	PILATES MAT Βίκυ	PILATES MAT Βίκυ	10:00 - 10:50	INTERVAL TRAINING Ντίνα	
11:00 - 11:50		STEP Μιχάλης 10:30 - 11:20	BODY SCULPT Βίκυ	 Μάγδα		11:00 - 11:50	 Μάγδα	
11:30 - 12:20		YOGA Γιάννης	YOGA Έλενα					
17:00 - 17:50	PILATES MAT Χρύσα		PILATES MAT Χρύσα					
18:00 - 18:50	TAE BO Χρύσα	BODY SCULPT Γιώργος	INTERVAL TRAINING Χρύσα	HIPS & ABS Βασίλης	HIPS & ABS Γιώργος	18:00 - 18:50	BODY SCULPT Μιχάλης	
19:00 - 19:50	BODY SCULPT Γιώργος	PILATES MAT Γεωργία	BODY SCULPT Γεωργία	YOGA Έλενα	 Μάγδα			
20:00 - 20:50	CARDIO Γεωργία	 Δωρίνα	 Μάγδα	BODY SCULPT Γιώργος	YOGA Κώστας			
21:00 - 21:50	YOGA Μάνθα	INTERVAL TRAINING / STRETCHING Γιώργος	YOGA Κώστας					

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	Α Ι Θ Υ Σ Α
09:00 - 09:50					*PILATES STICK Βίκυ	11:30 – 12:20	*HIP HOP (προεγγραφές)	
10:00 - 10:50	*FITBALL Βίκυ		*PILATES STICK Βίκυ			12:30 – 13:20	*AERIAL YOGA Ηλιάννα	
11:00 - 11:50	*FUNCTIONAL TRAINING Παναγιώτης							
12:00 - 12:50		*TRX Βίκυ	TRAINING Παναγιώτης 12:30 – 13:20	*TRX Βίκυ	*FUNCTIONAL TRAINING Παναγιώτης			
17:00 – 17:50	*TAI CHI / QI GONG Ανδρέας			*TAI CHI / QI GONG Ανδρέας	*BODY WORKOUT Antonello			
18:00 - 18:50	*FITBALL Ηλιάννα							
19:00 - 19:50	*AERIAL YOGA Ηλιάννα	*TRX Βασίλης			*FUNCTIONAL TRAINING Γιώργος			
20:00 - 20:50	*SMALL GROUP Γιώργος	*CROSS TRAINING Μιχάλης	*FITBALL Γεωργία	*TRX Βασίλης	*KICK BOXING Βασίλης			
21:00 - 21:50	*KRAV MAGA Αχιλλέας		*KRAV MAGA Αχιλλέας	*CIRCUIT TRAINING Γιώργος	*CROSS TRAINING Μιχάλης			

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ