




**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο
09:00 - 09:50	HIPS & ABS Μιχάλης	PILATES MAT Αννίτα	PILATES MAT Βίκυ	BODY SCULPT Βίκυ	BODY SCULPT Μιχάλης		
10:00 - 10:50	BODY SCULPT Βίκυ	STEP Μιχάλης 10:30 - 11:20	 Βίκυ	PILATES MAT Βίκυ	PILATES MAT Βίκυ		
11:00 - 11:50							
11:30 - 12:20			YOGA Έλενα				
17:00 - 17:50	PILATES MAT Χρύσα						
18:00 - 18:50	INTERVAL TRAINING Χρύσα	YOGA Μάνθα	PILATES MAT Γεωργία	BODY SCULPT Μιχάλης		18:30 - 19:20	BODY SCULPT Μιχάλης
19:00 - 19:50		BODY SCULPT Λευτέρης	 Μάγδα		Y FIGHT Antonello		
20:00 - 20:50	CARDIO Γεωργία	 Δωρίνα		*CARDIO DRUMS Γεωργία	BODY SCULPT Antonello		
21:00 - 21:50	PILATES MAT Γεωργία	INTERVAL TRAINING Antonello	YOGA Κώστας	PILATES MAT Γεωργία			

Α  
Ι  
Θ  
Υ  
Σ  
Α



**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
10:00 - 10:50							
11:00 - 11:50						11:30 - 12:20	* PILATES Plus Αλεξάνδρα
12:00 - 12:50	*TRX Νίκος	*TRX Νίκος	*TRX Νίκος	*TRX Νίκος	*TRX Νίκος	13:00 - 13:50	*AERIAL YOGA Ηλιάννα
17:00 - 17:50							
18:00 - 18:50			*TAI CHI / QI GONG Ζέτα	YOGA Έλενα	*AFRO WORKOUT Antonello		
19:00 - 19:50	*AERIAL YOGA Ηλιάννα		*TRX				
20:00 - 20:50	*TRX	*CROSS TRAINING Μιχάλης	*KRAV MAGA Διονύσης 20:30 - 21:20				
21:00 - 21:50	*KRAV MAGA Διονύσης 21:30 - 22:20				*CROSS TRAINING Μιχάλης		

**A  
I  
Θ  
O  
Y  
Σ  
A**

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

<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, δύναμης και αντοχής.
<b>BODY SCULPT</b>	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	<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.
<b>Y FIGHT</b>	Συναρπαστικός συνδιασμός 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 αυτοπεποίθησή.
	Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό	<b>50 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>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>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, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
<b>STEP</b>	Ανέβασε σφυγμούς και διάθεση, με προπόνηση πάνω στο step. Ολοκλήρωσε την προσπάθειά με βαράκια και λάστιχα.	<b>50 λεπτά</b>	Αερόβιο πρόγραμμα σε step	Μέτρια έως υψηλή	Έως <b>650</b> Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση κινητικού συντονισμού, δύναμης και αντοχής.
	Χορογραφία σε latin ρυθμούς, όπως salsa, reggaeton κ.α, που συνδυάζει κινήσεις aerobic με εκφραστικές χορευτικές κινήσεις του κορμού.	<b>55 λεπτά</b>	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από το χορό	Μέτρια	Έως <b>500</b> Θερμίδες		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.
<b>INTERVAL TRAINING</b>	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατό. Βρες τα όριά 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
<b>PILATES Plus</b>	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates, χρησιμοποιώντας ειδικό εξοπλισμό	<b>55 λεπτά</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>470</b> Θερμίδες	thera bands, rings, pilates ball	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
	Πρόγραμμα που στοχεύει στην εκγύμναση και σύσφιξη των ποδιών και κυρίως των γλουτών, ενώ παράλληλα θα ανεβάσει και την αυτοπεποίθησή σας!	<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 γλουτών και μηρών.