



ΧΟΛΑΡΓΟΣ: Μεσογείων 240

Τηλ. : 210-6517073 • Info: 8001118700 • cholargos@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00 – 23:00 • Σάββατο 09:00-22:00 • Κυριακή 11:00-20:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο
09:00 - 09:50			* REFORMER PILATES				
10:00 - 10:50					* REFORMER PILATES 10:30 – 11:20		
11:00 - 11:50	* REFORMER PILATES						
17:00 - 17:50			* REFORMER PILATES				
18:00 - 18:50	* REFORMER PILATES			* REFORMER PILATES	* REFORMER PILATES	18:00 - 18:50	* REFORMER PILATES
19:00 - 19:50		* REFORMER PILATES					
20:00 - 20:50	* REFORMER PILATES		* REFORMER PILATES				
21:00 - 21:50			* TRX Σπύρος	* REFORMER PILATES			

Α
Ι
Θ
Υ
Σ
Α

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ



ΧΟΛΑΡΓΟΣ: Μεσογείων 240

Τηλ. : 210-6517073 • Info: 8001118700 • cholargos@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00 – 23:00 • Σάββατο 09:00-22:00 • Κυριακή 11:00-20:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο
09:00 - 09:50	PILATES MAT Jovanna	PILATES MAT Κωνσταντίνα	HIPS & ABS Antonello	PILATES MAT Jovanna	PILATES MAT Jovanna 09:30 – 10:20		
10:00 - 10:50	 Ξένια	HIPS & ABS Jovanna	PILATES MAT Jovanna	 Ξένια	HIPS & ABS Antonello 10:30 - 11:20	10:00 - 10:50	PILATES MAT Εύη
11:00 - 11:50		YOGA Jovanna	BODY SCULPT Antonello	YOGA Έλενα		11:00 - 11:50	BODY SCULPT Μιχάλης
17:00 - 17:50		YOGA Κώστας		HIPS & ABS Κώστας		17:00 - 17:50	HIPS & ABS Ντίνα
18:00 - 18:50	BODY SCULPT Βαλεντίνη	BODY SCULPT Κώστας	HIPS & ABS Βαλεντίνη	INTERVAL TRAINING	HIPS & ABS / HIIT Βαλεντίνη		
19:00 - 19:50	 Δωρίνα	 Ραφαηλία	PILATES MAT Κλεοπάτρα	YOGA Κώστας	YOGA Έλενα		
20:00 - 20:50	PILATES MAT Τίνα	PILATES MAT Γιώτα	YOGA Ασπασία	 Ξένια	BODY SCULPT Βαλεντίνη		
21:00 - 21:50	 21:00 - 22:30	HIPS & ABS Βαλεντίνη	 21:00 - 22:30				

B O Y S A

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ