

**ΧΟΛΑΡΓΟΣ: Μεσογείων 240**

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

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00 – 23:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή 11:00-19:00

**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ****ΑΙΘΟΥΣΑ Β'**

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	HIPS & ABS Θοδωρής	PILATES MAT Βάσω	PILATES MAT Δάφνη	PILATES MAT Μαρία	HIPS & ABS Θοδωρής			
10:00 - 10:50	PILATES MAT Δάφνη	INTERVAL TRAINING Θοδωρής	 Antonello	BODY SCULPT Δάφνη	PILATES MAT Δάφνη	10:00 - 10:50	PILATES MAT Εύη	
11:00 - 11:50	 Αγγελική	*PILATES Plus Δάφνη	CROSS TRAINING Antonello	YOGA Έλενα	 Κέλλυ			
16:00 - 16:50				PILATES MAT Κέλλυ				
17:00 - 17:50		YOGA Κώστας	PILATES MAT Κέλλυ	HIPS & ABS Μαργαρίτα	PILATES MAT Εύη	17:00 - 17:50	BODY SCULPT Βάσω	PILATES MAT Κέλλυ
18:00 - 18:50	PILATES MAT Ειρήνη	BODY SCULPT Μαργαρίτα	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Ακριβή	 Δωρίνα	HIPS & ABS Πέτρος	18:00 - 18:50	PILATES MAT Βάσω	
19:00 - 19:50	BODY SCULPT Σταυρούλα	PILATES MAT Εύη	FANGA Ακριβή	YOGA Κώστας	YOGA Έλενα			
20:00 - 20:50	 Δωρίνα	*PILATES Plus Εύη	PILATES MAT Τζωρτζίνα	*PILATES Plus Ειρήνη	 Αγγελική			
21:00 - 21:50	 21:00 - 22:30	 Βίκη	 21:00 - 22:30	PILATES MAT Ειρήνη	PILATES MAT Τζωρτζίνα			

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

<b>INTERVAL TRAINING</b>	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατό. Βρες τα όρια σου!	<b>50 ΛΕΠΤΑ</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 MAT</b>	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	<b>50 ΛΕΠΤΑ</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 μεγάλες.	<b>50 ΛΕΠΤΑ</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 ΛΕΠΤΑ</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>50 ΛΕΠΤΑ</b>	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenc, 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 ΛΕΠΤΑ</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.
	Χορογραφία σε latin ρυθμούς, όπως salsa, reggaeton κ.α, που συνδυάζει κινήσεις aerobic με εκφραστικές χορευτικές κινήσεις του κορμού.	<b>55 ΛΕΠΤΑ</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>PILATES Plus</b>	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates	<b>50 ΛΕΠΤΑ</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως <b>400</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 ΛΕΠΤΑ</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.
<b>CROSS TRAINING</b>	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατό. Βρες τα όρια σου!	<b>50 ΛΕΠΤΑ</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>ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ</b>	Ειδικές ασκήσεις ευθυγράμμισης και ενδυνάμωσης με ή χωρίς αντικείμενα θεραπευτικής εκγύμνασης.	<b>50 ΛΕΠΤΑ</b>	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Χαμηλή	Έως <b>350</b> Θερμίδες	Στρωματάκι	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση στάσης σώματος, μείωση καταπόνησης μυοσκελετικού συστήματος.
<b>FANGA</b>	Ολοκληρωμένες ασκήσεις για το σώμα με συνδυασμένες κινήσεις κλασικού και αφρικάνικου χορού και μουσική που συνοδεύεται από κρουστά.	<b>50 ΛΕΠΤΑ</b>	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από αφρικανικούς χορούς	Μέτρια	Έως <b>500</b> Θερμίδες		Μουσική που συνοδεύεται από κρουστά	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.