





ΠΙΚΕΡΜΙ: 21ο Χμ. Λεωφόρου Μαραθώνος

Τηλ: 210 - 6037025 • info 8001118700 pikermi@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 08:00-23:00 • Σάββατο 10:00-18:00 • Κυριακή 10:00-18:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	YOGA Νεκταρία	PILATES MAT Νεκταρία	YOGA Νεκταρία	PILATES MAT Νεκταρία	FUNCTIONAL TRAINING Μάρθα	11:00 - 11:50	YOGA Νεκταρία	
10:00 - 10:50	FUNCTIONAL TRAINING Μάρθα	BASIC CARDIO Μιμικά	CIRCUIT TRAINING Μάρθα	BODY SCULPT Μιμικά	PILATES MAT Νεκταρία			
11:00 - 11:50		*30' TRX		*30' TRX				
17:00 - 17:50	*30' TRX		*30' TRX					
18:00 - 18:50	PILATES MAT Γιώργος	BODY SCULPT Μαρίνα	BODY SCULPT Ελένη	HIPS & ABS Μαρίνα	BODY SCULPT Μαρίνα			
19:00 - 19:50	BODY SCULPT Ελένη	PILATES MAT Γιούλη	HIPS & ABS Μιμικά	FUNCTIONAL TRAINING Μαρίνα	PILATES MAT Έλενα			
20:00 - 20:50	YOGA Νεκταρία	HIPS & ABS Μαρίνα	 Μάριος	PILATES MAT Γιούλη				
21:00 - 21:50	 Μάριος		YOGA Νεκταρία					

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση