

**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	<b>CARDIO BODY SCULPT</b> Πάνος	<b>CARDIO BODY SCULPT</b> Ρία	<b>YOGA</b> Μαρία	<b>PILATES MAT</b> Ιωάννα	<b>CARDIO BODY SCULPT</b> Γιώργος			
10:00 - 10:50	<b>PILATES MAT</b> Γεωργία					11:00 - 11:50	<b>CROSS TRAINING</b> Εύη	
11:00 - 11:50	<b>PILATES MAT</b> Γεωργία	<b>STRETCHING</b> Χριστίνα Β.	<b>BODY SCULPT</b> Έλενα	 Μαρία Τ.	<b>HIPS &amp; ABS</b> Ιωάννα	12:00 - 12:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Χρήστος	<b>HIPS &amp; ABS</b> Μαριάνθη
15:00 - 16:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Εύη				<b>PILATES MAT</b> Αλέξανδρος	13:00 - 13:50	 Βαγγέλης	
16:00 - 16:50		<b>PILATES MAT</b> Χρήστος	<b>BODY SCULPT</b> Ρία		<b>YOGA</b> Ίων 16:30 - 17:20			
17:00 - 17:50	<b>BODY SCULPT</b> Δημήτρης	<b>YOGA</b> Κατερίνα	<b>CIRCUIT TRAINING</b> Αλέξανδρος	<b>HIPS &amp; ABS</b> Έλενα		17:30 - 18:20	<b>PILATES MAT</b> Νίκος	
18:00 - 18:50	<b>CARDIO</b> Δημήτρης	 Goran	<b>CARDIO</b> Αλέξανδρος	<b>BODY SCULPT</b> Σπύρος	<b>CIRCUIT TRAINING</b> Αυγερινός	18:00 - 18:50		 Goran
19:00 - 19:50	<b>CIRCUIT TRAINING</b> Αυγερινός	<b>BODY SCULPT</b> Δήμος	 Κωνσταντίνος	<b>PILATES MAT</b> Σπύρος	<b>TAE - BO</b> Αγγελική	18:30 - 19:20	<b>CIRCUIT TRAINING</b> Νίκος	
20:00 - 20:50	 Κωνσταντίνος	<b>DANCE</b> Μάριος	<b>CIRCUIT TRAINING</b> Δήμος	<b>HIPS &amp; ABS</b> Χρήστος	 Ίριδα			
21:00 - 21:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Έλενα	<b>CIRCUIT TRAINING</b> Μάριος	<b>TAE - BO</b> Διονύσης	<b>AFRO DANCE</b> Abdul	<b>PILATES MAT</b> Δήμος			
22:00 - 22:50	<b>PILATES MAT</b> Έλενα	<b>HIPS &amp; ABS</b> Πάνος	<b>YOGA</b> Ίων	<b>HIPS &amp; ABS</b> Αλέξανδρος				



**ΑΓΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ: Λεωφόρος Βουλιαγμένης 270**

Τηλ. : 210-9716779 • Info: 8001118700 • agiosdimitrios@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα 06:00 έως Σάββατο 02:00 (συνεχόμενο 24h) • Κυριακή 08:00-24:00

**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
16:00 – 16:50						KICK BOXING Θεόφιλος	
19:00 - 19:50					ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ Παναγιώτης Κ.		B'
21:00 - 21:50			LATIN ΧΟΡΟΙ Παναγιώτης Μ. 21:00 - 22:30	KICK BOXING Θεόφιλος 21:00 - 22:30			
22:00 - 22:50					LATIN ΧΟΡΟΙ Παναγιώτης Μ.		
13:00 - 13:50						*CROSS TRAINING - TRX Γιάννης/Χρήστος	Γ'  <b>ΑΙΘΟΥΣΑ</b>
18:00 - 18:50			*CROSS TRAINING - TRX (Αρχάριοι) Τρύφων				
19:00 - 19:50	*CROSS TRAINING TRX Τρύφων	*CROSS TRAINING TRX Τρύφων	*CROSS TRAINING TRX Χρήστος	*CROSS TRAINING TRX Τρύφων	*CROSS TRAINING TRX Τρύφων		
20:00 - 20:50	*CROSS TRAINING TRX (Αρχάριοι) Χρήστος	*CROSS TRAINING TRX (Αρχάριοι) Γιάννης					

Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ



## ΑΓΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ: Λεωφόρος Βουλιαγμένης 270

Τηλ. : 210-9716779 • Info: 8001118700 • agiosdimitrios@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα 06:00 έως Σάββατο 02:00 (συνεχόμενο 24h) • Κυριακή 08:00-24:00

### BIKE STUDIO

Ωρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ωρες	Σάββατο	Κυριακή
09:30 – 10:20	<b>Y BIKE</b> Άννα (BASIC)							
10:00 - 10:50		<b>Y BIKE</b> Αργύρης (INTERMEDIATE)	<b>Y BIKE</b> Χρήστος Π. (BASIC)	<b>Y BIKE</b> Κωνσταντίνος (INTERMEDIATE)	<b>Y BIKE</b> Δήμος Γ. (INTERMEDIATE)	11:00 - 11:50	<b>Y BIKE</b> Χρήστος Π. (INTERMEDIATE)	
						12:00 – 12:50		<b>Y BIKE</b> Βικτώρια (BASIC)
18:00 - 18:50	<b>Y BIKE</b> Έφη (BASIC)				<b>Y BIKE</b> Παναγιώτης (CHALLENGE RIDE)			
19:00 - 19:50	<b>Y BIKE</b> Παναγιώτης (CHALLENGE RIDE)	<b>Y BIKE</b> Σωτήρης (INTERMEDIATE)	<b>Y BIKE</b> Έφη (INTERMEDIATE)	<b>Y BIKE</b> Έφη (INTERMEDIATE)		17:00 - 17:50	<b>Y BIKE</b> Χρήστος Μ. (INTERMEDIATE)	
20:00 - 20:50			<b>Y BIKE</b> Άννα (INTERMEDIATE)		<b>Y BIKE</b> Γιώργος (INTERMEDIATE)			
21:00 - 21:50	<b>Y BIKE</b> Γιώργος (ADVANCED)	<b>Y BIKE</b> Άννα (ADVANCED)		<b>Y BIKE</b> Αργύρης (ADVANCED)				