






ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
ΑΙΘΟΥΣΑ Α'

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	PILATES MAT Μαριάνθη	PILATES MAT Χρήστος	CARDIO Θωμάς	PILATES MAT Ρία		11:00 - 11:50	YOGA Μαρία Γ.	
10:00 - 10:50	BODY SCULPT Εύη	PILATES MAT Χρήστος	HIPS & ABS Νίκος	CARDIO / BODY SCULPT Ρία	BODY SCULPT Θωμάς	13:30 - 14:20		CARDIO / BODY SCULPT Μαριάνθη
11:00 - 11:50					STRETCHING Μαρία Γ.			
17:00 - 17:50	CIRCUIT TRAINING Ιωάννα	TAE BO Αγγελική	HIPS & ABS Μαριάνθη	PILATES MAT Μαριάνθη	 Βαγγέλης	17:00 - 17:50	BODY SCULPT Διονύσης	
18:00 - 18:50	CARDIO / BODY SCULPT Ρία	CIRCUIT TRAINING Σπύρος	YOGA Μαρία Γ.	CIRCUIT TRAINING Βαλέρια	PILATES MAT Μαρία Γ.	18:00 - 18:50	 Goran	
19:00 - 19:50	HIPS & ABS Ίωνας	PILATES MAT Σπύρος	CARDIO Μάριος	BODY SCULPT Δήμος	HIPS & ABS Ρία			
20:00 - 20:50	YOGA Ίωνας	HIPS & ABS Δήμος	BODY SCULPT Μάριος	 Βαγγέλης	STRETCHING Μαρία Γ.			
21:00 - 21:50	 Μαρία Τ.	CARDIO Διονύσης	 Goran	PILATES MAT Νίκος	BODY SCULPT Νίκος			

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ



ΚΑΛΛΙΘΕΑ: Θησέως 9

Τηλ. : 210-9536163 • Info: 8001118700 • kallithea@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 06:30 - 02:00 • Σάββατο 08:00-24:00 • Κυριακή 08:00-24:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΑΙΘΟΥΣΑ Β'

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
10:00 - 10:50	PILATES MAT Μαριάνθη							
17:00 - 17:50			PILATES MAT Μαρία Γ.					
18:00 - 18:50	PILATES MAT Ιωάννα			AFRO DANCE Abdul		18:00 - 18:50	*CROSS TRAINING - TRX Άρης	
19:00 - 19:50	LATIN Μαρία Γ. 19:00 - 20:30	*CROSS TRAINING - TRX Γιάννης	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ Παναγιώτης	*CROSS TRAINING - TRX Γιάννης				
20:00 - 20:50		KICK BOXING Κωνσταντίνος Δ.	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ Παναγιώτης	KICK BOXING Κωνσταντίνος Δ.				
21:00 - 21:50	*CROSS TRAINING - TRX Άρης	*CROSS TRAINING - TRX Άρης	*CROSS TRAINING - TRX Άρης	*CROSS TRAINING - TRX Άρης	*CROSS TRAINING - TRX Άρης			
22:00 - 22:50								

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ