

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
ΑΙΘΟΥΣΑ Α'

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	PILATES MAT Μαριάνθη	PILATES MAT Χρήστος	BODY SCULPT Νίκος	PILATES MAT Ρία		11:00 – 11:50	YOGA Μαρία	
10:00 - 10:50	BODY SCULPT Εύη	PILATES MAT Χρήστος	HIPS & ABS Νίκος	CARDIO / BODY SCULPT Ρία	BODY SCULPT Γιάννης	13:30 - 14:20		CARDIO / BODY SCULPT Μαριάνθη
17:00 - 17:50	FUNCTIONAL TRAINING Ιωάννα	HIPS & ABS Γιάννης	 Μαριάνθη	PILATES MAT Μαριάνθη		17:00 – 17:50	BODY SCULPT Διονύσης	
18:00 - 18:50	CARDIO / BODY SCULPT Ρία	CIRCUIT TRAINING Σπύρος	YOGA Μαρία	BODY SCULPT Δήμος	PILATES MAT Μαρία	18:00 – 18:50	 Goran	
19:00 - 19:50	 Pedro	PILATES MAT Σπύρος	CARDIO Μάριος	CIRCUIT TRAINING Βαλέρια	HIPS & ABS Ρία			
20:00 - 20:50	HIPS & ABS Ίωνας	CARDIO Αυγερινός	BODY SCULPT Μάριος	 Βαγγέλης	STRETCHING Μαρία			
21:00 - 21:50	YOGA Ίωνας	 Ευριδίκη	 Goran	PILATES MAT Νίκος	BODY SCULPT Γιάννης			

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								
17:00 - 17:50								
18:00 - 18:50	PILATES MAT Ιωάννα		 Ίρις			18:00 – 18:50	*CROSS TRAINING - TRX Άρης	
19:00 - 19:50	LATIN Μαρία 19:00 – 20:30	*CROSS TRAINING - TRX Γιάννης	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ Παναγιώτης	*CROSS TRAINING - TRX Γιάννης	*CROSS TRAINING - TRX Άρης			
20:00 - 20:50		KICK BOXING Κωνσταντίνος	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ Παναγιώτης	KICK BOXING Κωνσταντίνος				
21:00 - 21:50	*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

CARDIO	Συνδύασε απλά βήματα της αεροβικής, με βασικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.	50 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα	Μέτρια έως υψηλή	Έως 580 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Τα πιο καινούργια beats	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης και αντοχής.
CIRCUIT TRAINING	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατό. Βρες τα όρια σου!	50 λεπτά	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως 735 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος
PILATES MAT	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
BODY SCULPT	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες μεγάλες.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 440 Θερμίδες	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
HIPS & ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάνε το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγηλό.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 390 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.	50 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenc, χορό της κοιλιάς	Μέτρια έως υψηλή	Έως 500 Θερμίδες		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσεσαι από το άγχος.	50 λεπτά	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 350 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.	55 λεπτά	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από το χορό	Μέτρια	Έως 500 Θερμίδες		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.
STRETCHING	Χαλάρωσε το σώμα σου με μια σειρά από διατάσεις για όλο το σώμα.	50 λεπτά	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 300 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Προφυλάσσει το σώμα από τραυματισμούς και το προετοιμάζει για την επόμενη προπόνηση.
	Πρόγραμμα που στοχεύει στην εκγύμναση και σύσφιξη των ποδιών και κυρίως των γλουτών, ενώ παράλληλα θα ανεβάσει και την αυτοπεποίθησή σας!	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 390 Θερμίδες	Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των γλουτών και μηρών.