

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
ΑΙΘΟΥΣΑ Α'

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	PILATES PROPS 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 PROPS 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			 Ίρις			18:00 – 18:50	*CROSS TRAINING - TRX Άρης	
19:00 - 19:50	ΛΑΤΙΝ Μαρία 19:00 – 20:30	*CROSS TRAINING - TRX Γιάννης	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ Παναγιώτης	*CROSS TRAINING - TRX Γιάννης				
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	*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