



ΚΟΡΩΠΙ: Λεωφόρος Βασιλέως Κωνσταντίνου 52

Τηλ: 216-9008694 • info: 8001118700 • koropi@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00 - 23:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή 11:00-19:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ


| Ώρες | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Ώρες | Σάββατο | Κυριακή |
|---------------|------------------------|--|---|-----------------------|--|---------------|--|---------|
| 09:00 - 09:50 | PILATES MAT Ελένη | HIPS & ABS Έφη | BODY SCULPT Έφη | PILATES MAT Ελένη | YOGA Γιώργος | | | |
| 10:00 - 10:50 | BODY SCULPT Ελένη | YOGA Μαριάννα | PILATES MAT Έφη | YOGA Μαριάννα | PILATES MAT Γιώργος | 10:30 - 11:20 |  Δήμητρα | |
| 18:00 - 18:50 | PILATES MAT Ελένη | BASIC CARDIO Ελένη | BODY SCULPT Ελένη | PILATES MAT Έφη | HIPS & ABS Ελένη | | | |
| 19:00 - 19:50 | Y FIGHT Ελένη |  Δήμητρα | PILATES MAT Ελένη | BODY SCULPT Νατάσα |  Δήμητρα | | | |
| 20:00 - 20:50 | PILATES MAT Γιώργος | BODY SCULPT Ελένη |  Μαρίνα | HIPS & ABS Νατάσα | | | | |
| 21:00 - 21:50 | YOGA Γιώργος | | | YOGA Μαριάννα | | | | |

BIKE STUDIO

| | | | | | | | | |
|---------------|--|------------------|--|------------------|--|--|--|--|
| 19:00 - 19:50 | | *Y BIKE Νίκος | | *Y BIKE Νίκος | | | | |
| 20:00 - 20:50 | | | | | | | | |

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

| | | | | | | | | |
|--|---|---------------------|--|---------------------|----------------------------|---|--|--|
| 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. |
| 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 | Τόνώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών. |
|  | 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. |
| 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. |
| Y BIKE | Υψηλής έντασης προπόνηση με μουσική που θα ανεβάσει τους παλμούς σου. Γρήγορο αποτέλεσμα. RIDE HARD! | 45 λεπτά | Αερόβια προπόνηση σε κλειστό χώρο | Μέτρια έως υψηλή | Έως 675 Θερμίδες | Στατικό ποδήλατο σε κλειστό χώρο | Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια | Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, αυξάνει τη δύναμη και την αντοχή. |
| Y FIGHT | Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και αερόβιας άσκησης. | 50 λεπτά | Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες | Υψηλή | Έως 700 Θερμίδες | | Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια | Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση. |