

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	BODY SCULPT Νίκος Χ.	PILATES MAT Μαρία		BODY SCULPT Άρης	BODY SCULPT Κώστας			
10:00 - 10:50	HIPS & ABS Νίκος Χ.	BODY SCULPT Άρης	YOGA Σοφία Α.	PILATES MAT Σοφία Κ.	CARDIO Κώστας	10:00 - 10:50	PILATES MAT Αλέξης	
11:00 - 11:50	PILATES MAT Αλέξης	YOGA Σοφία Α.	 Γιώργος Δ.	 Σοφία Κ.	PILATES MAT Έλενα	11:00 - 11:50	 Αλέξης	
12:00 - 12:50	PILATES MAT Αλέξης					12:00 - 12:50	CROSS TRAINING Άρης	
16:00 - 16:50	CROSS TRAINING Άρης	HIPS & ABS Κάθυ	CROSS TRAINING Άρης	BODY SCULPT Κάθυ	CROSS TRAINING Άρης			
17:00 - 17:50	HIPS & ABS Άρης	 Κάθυ	BODY SCULPT Άρης	PILATES MAT Κάθυ	HIPS & ABS Άρης			
18:00 - 18:50	 Γιώργος Δ.	PILATES MAT Κάθυ	HIPS & ABS Γιάννης	 Άλκης	PILATES MAT Μαρία	18:00 - 18:50	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα	
19:00 - 19:50	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα	 Άλκης	CARDIO Γιάννης	 Άλκης	YOGA Μαρία			
20:00 - 20:50	CARDIO Κώστας	 Άλκης	BODY SCULPT Γιάννης	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα	 Αλέξης			
21:00 - 21:50	BODY SCULPT Κώστας	 Σάββας	YOGA Μαρία	 Γιώργος Δ.				

Ισχύει από 09/09



ΒΑΡΗ: Λεωφόρος Βάρης 90 & Καλαμάτας 1

Τηλ: 210-8990048 • info: 8001118700 • vari@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 06:00-24:00 • Σάββατο 08:00-22:00 • Κυριακή 10:00-20:00

***BIKE STUDIO**

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
11:00 - 11:50	*Υ BIKΕ Νίκος				*Υ BIKΕ Νίκος	11:00 - 11:50	*Υ BIKΕ Σάρα	
18:00 - 18:50				*Υ BIKΕ Απόστολος				
19:00 - 19:50		*Υ BIKΕ Απόστολος	*Υ BIKΕ Κωνσταντίνος	*Υ BIKΕ Απόστολος	*Υ BIKΕ Κωνσταντίνος			
20:00 - 20:50	*Υ BIKΕ Έφη	*Υ BIKΕ Απόστολος						

***AQUA CLASSES**

Ώρες	11:00 – 11:45 Μάρα	11:00 – 11:45 Μάρα	11:00 – 11:45 Μάρα	11:00 – 11:45 Μάρα	11:00 – 11:45 Μάρα			
	19:45 – 20:30 Ανδρέας	19:45 – 20:30 Κάθυ	19:45 – 20:30 Ανδρέας	19:45 – 20:30 Κάθυ	19:45 – 20:30 Ανδρέας			

***ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**






Ώρες	07:00 – 10:50	07:00 – 10:50	07:00 – 10:50	07:00 – 10:50	07:00 – 10:50	Ώρες	10:00 – 10:50	10:00 – 18:00
	12:00 – 15:00	12:00 – 15:00	12:00 – 15:00	12:00 – 15:00	12:00 – 15:00		13:30 – 18:00	
	18:30 – 19:30	18:30 – 19:30	18:30 – 19:30	18:30 – 19:30	18:30 – 19:30			
	20:40 – 23:00	20:40 – 23:00	20:40 – 23:00	20:40 – 23:00	20:40 – 23:00			

***ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ**

Ώρες	15:15 – 18:15	15:15 – 18:15	15:15 – 18:15	15:15 – 18:15	15:15 – 18:15	Ώρες	11:00 – 13:15	
------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	------	---------------	--

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

	Η πλέον αυθεντική τάξη με βάρη, που σε δυναμώνει, τονώνει το σώμα σου και σε κάνει να ξεπερνάς τα όρια σου κάθε στιγμή. ΜΕΙΝΕ ΔΥΝΑΤΟΣ	45-55 λεπτά	Προπόνηση με βάρη	Μέτρια έως υψηλή	Έως 560 Θερμίδες	Μπάρα, βάρη, step με ρυθμιζόμενο ύψος	Τα πιο καινούργια beats παγκοσμίως που σε εμπνέουν	Αύξηση δύναμης και αντοχής, τονώνει και δίνει σχήμα στο σώμα, διατηρεί την υγεία των οστών.
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.
	Πρόγραμμα διαλειματικής προπόνησης, με συγκεκριμένη δομή και ταχύτητα. Συνδυάζει έξυπνα ασκήσεις στίβου, μυϊκής ενδυνάμωσης και martial arts.	50 λεπτά	Πρόγραμμα διαλειματικής προπόνησης	Μέτρια	Έως 610 Θερμίδες		Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Αύξηση μεταβολικού ρυθμού, κάψιμο λίπους, έκρηξη, εκτόνωση, αντοχή.
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.
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 ευκίνησας, ισορροπίας και δύναμης.
	Συναρπαστικός συνδιασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας	45-55 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 740 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμοση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.
BODY SCULPT	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μπάλες, μικρές ή 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.	45-55 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 απαλλάσσαι 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.
CROSS 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 ευκίνησας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος
ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ	Ειδικές ασκήσεις ευθυγράμμισης και ενδυνάμωσης με ή χωρίς αντικείμενα θεραπευτικής εκγύμνασης.	50 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Χαμηλή	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση στάσης σώματος, μείωση καταπόνησης μυοσκελετικού συστήματος.
	Άκου τη μουσική και ακολούθησε το ρυθμό! Φτάσε στα όρια της δύναμης και της αντοχής σου!	55 λεπτά	Αερόβια άσκηση συνδυασμένη με μουσική	Υψηλή	Έως 700 Θερμίδες	Στρωματάκι	Δυναμικά beats	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό, τη δύναμη και την αντοχή.