

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:50	BODY SCULPT Νίκος	PILATES MAT Μαρία		BODY SCULPT Άρης	BODY SCULPT Μαρίνα			
10:00 - 10:50	HIPS & ABS Νίκος	BODY SCULPT Άρης	YOGA Σοφία Α.	PILATES MAT Σοφία Κ.	CARDIO Μαρίνα	10:00 - 10:50	PILATES MAT Μαριάννα	
11:00 - 11:50	PILATES MAT Κωνσταντίνα	YOGA Σοφία Α.	 Γιώργος	 Σοφία Κ.	PILATES MAT Έλενα	11:00 - 11:50	 Μαριάννα	
12:00 - 12:50	PILATES MAT Κωνσταντίνα					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	* PILATES Plus Κάθυ	BODY SCULPT Άρης	PILATES MAT Κάθυ	HIPS & ABS Άρης			
18:00 - 18:50	 Γιώργος	PILATES MAT Κάθυ	HIPS & ABS Γιάννης Τζ.	 Άλκης	PILATES MAT Μαρία	18:00 - 18:50	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα	
19:00 - 19:50	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα	 Άλκης	CARDIO Γιάννης Τζ.	 Άλκης	YOGA Μαρία			
20:00 - 20:50	CARDIO Γιάννης Μπ.	 Άλκης	BODY SCULPT Γιάννης Τζ.	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Αλεξάνδρα	 Σάββας			
21:00 - 21:50	BODY SCULPT Γιάννης Μπ.	 Σάββας	YOGA Μαρία	 Γιώργος				

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση



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	*Y BIKE Νίκος				*Y BIKE Νίκος	11:00 - 11:50	*Y BIKE Κωνσταντίνος	
18:00 - 18:50				*Y BIKE Απόστολος				
19:00 - 19:50		*Y BIKE Απόστολος	*Y BIKE Κωνσταντίνος					
20:00 - 20:50	*Y BIKE Λυδία							

*SMALL GROUPS

Ώρες		12:00 – 12:30		12:00 – 12:30		Ώρες	12:00 – 12:30	
		12:30 – 13:00		12:30 – 13:00			12:30 – 13:00	
	19:00 – 19:30		19:00 – 19:30		19:00 – 19:30			
	19:30 – 20:00		19:30 – 20:00		19:30 – 20:00			

*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 διαλλειματικής προπόνησης, με συγκεκριμένη δομή και ταχύτητα. Συνδυάζει έξυπνα ασκήσεις στίβου, μυϊκής ενδυνάμωσης και martial arts.	50 λεπτά	Πρόγραμμα διαλλειματικής 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, 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.
PILATES Plus	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates, χρησιμοποιώντας ειδικό εξοπλισμό	55 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 470 Θερμίδες	thera bands, rings, pilates ball	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκίνησας, ισορροπίας και δύναμης.