






ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	FIT n' STRENGTH Νίκος				FIT n' STRENGTH Νίκος		
10:00 – 10:45	BUTT n' ABS Νίκος	 ZUMBA Ευρυδίκη		 ZUMBA Ευρυδίκη	BUTT n' ABS Νίκος		
11:00 – 11:45	PILATES Φώτης				PILATES Φώτης	INTERVAL TRAINING Άρης	
16:00 – 16:45		ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Κάθυ	BUTT n' ABS Άρης	PILATES Κάθυ	INTERVAL TRAINING Άρης		
17:00 – 17:45		BUTT n' ABS Κάθυ	INTERVAL TRAINING Άρης	FIT n' STRENGTH Κάθυ	BUTT n' ABS Κάθυ		
18:00 – 18:45	BUTT n' ABS Άρης	FIT n' STRENGTH Ελένη	YOGA Άννα	PILATES Κάθυ	ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ Κάθυ		
19:00 – 19:45	INTERVAL TRAINING Άρης	BUTT n' ABS Ελένη	 ZUMBA Βιβή	FIT n' STRENGTH Κάθυ	YOGA Άννα		
20:00 – 20:45	 ZUMBA Αλέξης	FIT n' STRENGTH Ελένη	BUTT n' ABS Ελένη	INTERVAL TRAINING Ίωνας	 ZUMBA Βιβή		
21:00 – 21:45	PILATES Αλέξης						



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ YAVA CYCLING

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
11:00 – 11:45	* Yava Cycling Νίκος				* Yava Cycling Νίκος	* Yava Cycling Νίκος
19:00 – 19:45	* Yava Cycling Νίκος		* Yava Cycling Νίκος			
20:00 – 20:45	* Yava Cycling Νίκος		* Yava Cycling Νίκος			

**BIKE
STUDIO**

Η υπηρεσία Yava Cycling δεν περιλαμβάνεται στα «Groups Plus & Ομαδικά Προγράμματα»




ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΙΣΙΝΑΣ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
*BABY SWIMMING (2 – 4 ΕΤΩΝ)						
16:00 - 16:30	16:00 - 16:30	16:00 - 16:30	16:00 - 16:30	16:00 - 16:30		
16:30 - 17:00	16:30 - 17:00	16:30 - 17:00	16:30 - 17:00	16:30 - 17:00		
*ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ (4 – 14 ΕΤΩΝ)						
17:00 – 17:45	17:00 – 17:45	17:00 – 17:45	17:00 – 17:45	17:00 – 17:45	10:00 – 10:45	
18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	18:00 - 18:45	11:00 – 11:45	
*ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ (ΕΦΗΒΩΝ & ΕΝΗΛΙΚΩΝ)						
		20:00 - 20:45		20:00 - 20:45	12:00 - 12:45	
*AQUA AEROBIC						
11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45	11:00 - 11:45		
19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45	19:00 – 19:45		
*ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ						
07:00 - 11:00	08:00 - 11:00	07:00 - 11:00	07:00 - 11:00	07:00 - 11:00	09:00 - 10:00	
12:00 - 16:00	12:00 - 16:00	12:00 - 16:00	12:00 - 16:00	12:00 - 16:00	13:00 - 21:00	
20:00 - 23:00	20:00 - 23:00	21:00 - 23:00	20:00 - 23:00	21:00 - 23:00		

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
FIT n' STRENGTH	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 470	Βαράκια, λάστιχα αντίστασης και μεγάλες μπάλες.	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
BODY SCULPT	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400	Βαράκια	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Βελτίωση δύναμης, αντοχής και ισορροπίας.
HIPS & ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγυλό.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 350	Στρωματάκι προαιρετικά	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
BUTT n' ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγυλό.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 390	Στρωματάκι, βαράκια, λάστιχα αντίστασης	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τονώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
 ZUMBA	Έλα να χορέψουμε σε Latin και International ρυθμούς. Ιδανικό για όσους θέλουν να γυμναστούν μέσα από το χορό.	45'	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από samba, flamenco, χορό της κοιλιάς	Μέτρια - υψηλή	Έως 500		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου
INTERVAL TRAINING	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατού. Βρες τα όρια σου!	45'	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως 735		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξησής δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος.

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΝΤΑΣΗ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	ΜΟΥΣΙΚΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
PILATES MAT	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 350	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
PILATES Plus	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates, χρησιμοποιώντας ειδικό εξοπλισμό.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 390	Thera bands, rings, pilates ball, fit ball	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
YOGA	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης. Μέσα από ασκήσεις - θέσεις και αναπνοές, γυμνάζεσαι και απαλλάσσεσαι από το άγχος.	45'	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 350	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
YOGA Plus	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας με εξειδικευμένα είδη yoga (hatha, asana, power), που σε γυμνάζουν και σε απαλλάσσουν από το άγχος.	45'	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 350	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης.
ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ	Ειδικές ασκήσεις ευθυγράμμισης και ενδυνάμωσης με ή χωρίς αντικείμενα θεραπευτικής εκγύμνασης.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Χαμηλή	Έως 350	Στρωματάκι	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση στάσης σώματος, μείωση καταπόνησης μυοσκελετικού συστήματος.