



GROUPS *PLUS+* ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

* ΠΑΡΟΧΗ ΜΕ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΧΡΕΩΣΗ.

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
09:00 – 09:45	PILATES Έλλη	BUTT <i>n'</i> ABS Καλοτίνα	FIT <i>n'</i> STRENGTH Καλοτίνα	FIT <i>n'</i> STRENGTH Καλοτίνα	PILATES Έλλη		
11:00-11:45		PILATES REFORMER *plus Καλοτίνα		PILATES REFORMER *plus Καλοτίνα			
17:00 – 17:45		FIT <i>n'</i> STRENGTH Καλοτίνα		PILATES Καλοτίνα			
18:00 – 18:45	TABATA Αλέξανδρος	PILATES REFORMER *plus Καλοτίνα	TABATA Αλέξανδρος	PILATES REFORMER *plus Καλοτίνα			
19:00 – 19:45	 ZUMBA Αλεξάνδρα		 ZUMBA Αλεξάνδρα		 ZUMBA Αλεξάνδρα		
20:00 – 20:45	FIT <i>n'</i> STRENGTH Γιώργος	YOGA Δήμητρα		YOGA Δήμητρα	FIT <i>n'</i> STRENGTH Γιώργος		

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 08:00 – 23:00, Σάββατο 10:00 – 20:00, Κυριακή: ΚΛΕΙΣΤΑ

Τηλ: 22410-72660-1 • Fax: 2241072660 • Info: 8001118700 • rodos@yava.club • www.yava



EXTRA ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
19:00 – 19:45	Spinning * Γιώργος		Spinning * Γιώργος		Spinning * Γιώργος		

Ωράριο λειτουργίας γυμναστηρίου: Δευτέρα – Παρασκευή: 08:00 – 23:00, Σάββατο 10:00 – 20:00, Κυριακή: ΚΛΕΙΣΤΑ

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.
BUTT n' ABS	Σμίλευσε τους μηρούς, τους γλουτούς και τους κοιλιακούς. Κάν το σώμα σου να δείχνει όμορφο και σφριγινό.	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.
PILATES	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	45'	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 390	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
INTERVAL TRAINING	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατό. Βρες τα όρια σου!	45'	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως 735		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξησηδύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος.
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.
TABATA	Διαλειμματικό πρόγραμμα υψηλής έντασης με κύκλους 20'' έντονης άσκησης και 10'' ξεκούρασης. Βελτιώνει θεαματικά αντοχή, δύναμη και καύση λίπους σε μικρό χρόνο.	45'	High Intensity Interval Training (HIIT)	Υψηλή	Έως 500	Στρωματάκι, προαιρετικά βαράκια ή λάστιχα	Έντονα και ρυθμικά beats με γρήγορο tempo	Αυξάνει τον μεταβολισμό, καίει λίπος, βελτιώνει φυσική κατάσταση, αντοχή και καρδιοαναπνευστική λειτουργία.