






## ΡΟΔΟΣ: Ηλία Βενέζη

Τηλ: 22410-72660-1 • Fax: 2241072660 • Info: 8001118700 • rodos@yava.club • www.yava.gr  
 Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 08:00-23:00 • Σάββατο 10:00-20:00 • Κυριακή 10:00-16:00

### ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:30 - 09:20	<b>CARDIO</b> Ευαγγελία			<b>BODY SCULPT</b> Ευαγγελία				
09:30 - 10:20	<b>HIPS &amp; ABS</b> Ευαγγελία	<b>BODY SCULPT</b> Βαλεντίνος	<b>PILATES MAT</b> Τσαμπίκα	<b>HIPS &amp; ABS</b> Ευαγγελία	<b>PILATES MAT</b> Τσαμπίκα			
15:30 - 16:20		<b>BODY SCULPT</b> Μαρία		<b>HIPS &amp; ABS</b> Μαρία				
16:00 - 16:50					* <b>CAPOEIRA kids</b> Μαρσέλο			
17:00 - 17:50	<b>PILATES MAT</b> Μαρία	<b>CIRCUIT TRAINING</b> Μαρία	<b>PILATES MAT</b> Μαρία	<b>BODY SCULPT</b> Μαρία				
18:00 - 18:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Μαρία	<b>PILATES MAT</b> Τσαμπίκα	 Δανάη	<b>PILATES MAT</b> Τσαμπίκα	<b>PILATES MAT</b> Μαρία			
19:00 - 19:50	 Δανάη	<b>BODY SCULPT</b> Ευαγγελία	<b>TAE-BO</b> Ευαγγελία	<b>CIRCUIT TRAINING</b> Έλλη	 Δανάη			
20:00 - 20:50	<b>BODY SCULPT</b> Βαλεντίνος	<b>TAE-BO</b> Ευαγγελία	<b>BODY SCULPT</b> Ευαγγελία	<b>BODY SCULPT</b> Βαλεντίνος	<b>YOGA</b> Larissa			
21:00 - 21:50	<b>YOGA</b> Larissa		<b>YOGA</b> Larissa					

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ