



ΠΑΤΡΑ#2: Αγίου Ανδρέου 89-91

Τηλ: 2610-274747 • Info: 8001118700 • patra2@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα 07:00 έως Παρασκευή 23:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή **ΚΛΕΙΣΤΑ**

GROUPS PLUS +

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
09:00 - 09:45	* YOGA Plus Φαίη	HIPS & ABS Γιώργος	* PILATES Plus Βάσω	HIPS & ABS Γιώργος	PILATES MAT Χριστίνα Φ.			
18:00 - 18:45	PILATES MAT Χριστίνα Φ.	* FUNCTIONAL TRAINING Κωνσταντίνος	HIPS & ABS Γιώργος	BODY SCULPT Κωνσταντίνος	LES MILLS BODYCOMBAT Plus * Χριστίνα Ν.			
19:00 - 19:45	LES MILLS BODYPUMP Plus * Χριστίνα Ν.	HIPS & ABS Κωνσταντίνος	BODY SCULPT Γιώργος	LES MILLS BODYPUMP Plus * Χριστίνα Ν.	YOGA Plus Βάσω			
20:00 - 20:45	πύλα Plus * Βάλια	LES MILLS BODYCOMBAT Plus * Χριστίνα Ν.	* YOGA Plus Χριστίνα Φ.	πύλα Plus * Βάλια	* PILATES Plus Βάσω			

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΕΧΕΤΑΙ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΘΕΙ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

LES MILLS BODYPUMP	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 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.
FUNCTIONAL TRAINING	Πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια. Οι γρήγορες αλλαγές αερόβιας και αναερόβιας άσκησης σε κρατούν δυνατό. Βρες τα όρια σου!	45 λεπτά	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από διάφορα αθλήματα	Υψηλή	Έως 735 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, διασκεδαστικά και δυναμικά κομμάτια	Βελτίωση ευκινησίας, κινητικού συντονισμού, αύξηση δύναμης και αντοχής, ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος
PILATES MAT	Ενδυνάμωσε κυρίως τις περιοχές της κοιλιάς και της πλάτης με τις γνωστές ασκήσεις του Joseph Pilates.	45 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400 Θερμίδες	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 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 470 Θερμίδες	thera bands, rings, pilates ball, fit ball	Μουσική που ταξιδεύεις μαζί της	Βελτίωση ευκινησίας, ισορροπίας και δύναμης.
σολιστική	Διασκεδαστικό και εθιστικό χορευτικό πρόγραμμα γυμναστικής που βασίζεται στην λειτουργική προπόνηση με πολύ μεγάλη έμφαση στην μουσικότητα και λυρική έκφραση.	45 λεπτά	Πρόγραμμα εμπνευσμένο από το χορό	Μέτρια έως υψηλή	Έως 500 Θερμίδες		Beats που σε ξεσηκώνουν	Καίει θερμίδες, βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεων. Απελευθερώνει τον εαυτό σου.
BODY SCULPT	Δυνάμωσε μυϊκά όλο το σώμα με βαράκια.	45 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 400 Θερμίδες	Βαράκια	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.	45 λεπτά	Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης	Μέτρια	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Δυναμικά και δημοφιλή κομμάτια	Τόνώνει, γραμμώνει και δυναμώνει τις περιοχές των κοιλιακών, γλουτών και μηρών.
YOGA Plus	Συνδυασμός ψυχικής ηρεμίας και άσκησης με εξειδικευμένα είδη yoga (hatha, asana, power), που σε γυμνάζουν και σε απαλλάζουν από το άγχος.	45 λεπτά	Ολιστικό πρόγραμμα	Χαμηλή	Έως 350 Θερμίδες	Στρωματάκι προαιρετικά	Μουσική που σε χαλαρώνει και σε ταξιδεύει	Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος, δύναμης. Δημιουργία χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης
LES MILLS BODYCOMBAT	Συναρπαστικός συνδυασμός πολεμικών τεχνών και άσκησης αντοχής, απελευθέρωση της κρυμμένης σου ενέργειας.	45 λεπτά	Αερόβιο Πρόγραμμα εμπνευσμένο από πολεμικές τέχνες	Υψηλή	Έως 740 Θερμίδες		Ολοκαίνουργια, πολύ δυνατά κομμάτια	Τόνωση και γράμμωση, βελτιώνει αντοχή και δύναμη, ενισχύει την αυτοπεποίθηση.