



## ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Αγ. Ιωάννου 43

Τηλ: 210-6006282-7 • Fax: 2106002350 • Info: 8001118700 • agiaparaskevi@yava.gr • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα 06:00 • Σάββατο στις 24:00 συνεχόμενο(24h) • Κυριακή 08:00-24:00

### ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:00 - 08:50	<b>PILATES</b> Μαρία	<b>BODY SCULPT</b> Εύη	<b>STRETCHING</b> Εύη	<b>YOGA</b> Μαρία	<b>STRETCHING</b> Εύη	10:00 - 10:50	<b>BODY SCULPT</b> Λίζα	<b>BODY SCULPT</b> Εύη
09:00 - 09:50	 Christian	<b>HIPS &amp; ABS</b> Χριστίνα Λ.	<b>YOGA</b> Σωκράτης	<b>STRETCHING</b> Εύη	<b>BODY SCULPT</b> Εύη	11:00 - 12:30	<b>YOGA 90'</b> Σοφία	
10:00 - 10:50	<b>BODY SCULPT</b> Γιάννης	<b>BODY SCULPT</b> Χριστίνα Λ.	 Ρένα	<b>HIPS &amp; ABS</b> Γιάννης	<b>BODY SCULPT</b> Λίζα	12:00 - 13:30		<b>YOGA 90'</b> Σωκράτης
11:00 - 11:50	<b>BODY SCULPT</b> Γιάννης	<b>PILATES</b> Βαρβάρα	 Ρένα	<b>HIPS &amp; ABS</b> Γιάννης	<b>STRETCHING</b> Λίζα			
12:00 - 12:50	<b>STRETCHING</b> Εύη	<b>PILATES</b> Βαρβάρα	<b>BODY SCULPT</b> Εύη	<b>STEP</b> Γιώργος	<b>PILATES</b> Βαρβάρα			
13:00 - 13:50								
15:30 - 16:20	<b>YOGA 90'</b> Σωκράτης		<b>PILATES</b> Χρύσα	<b>PILATES</b> Βαρβάρα	<b>YOGA 90'</b> Σωκράτης			
17:00 - 17:50	<b>PILATES</b> Σταυρούλα	<b>BODY SCULPT</b> Λίζα	 Μαίρη	 Ρένα	 Μαίρη	17:00 - 17:50	 Σοφία Κ.	
18:00 - 18:50	 Σταύρος	 Christian	 Σταύρος	<b>YOGA</b> Σωκράτης	 Μαίρη	18:00 - 18:50	<b>YOGA</b> Σωκράτης	
19:00 - 19:50	<b>CARDIO</b> Τίμος	<b>PILATES</b> Σοφία Γ.	<b>HIPS &amp; ABS</b> Σταύρος	 Αντιγόνη	<b>PILATES</b> Κατερίνα Δ.	19:00 - 19:50	 Μιχαήλ	<b>BODY SCULPT</b> Γιώργος
20:00 - 20:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Τίμος	<b>STEP</b> Τίμος	 Christian	 Αρχοντία	<b>CARDIO</b> Άγγελος	20:00 - 20:50	 Μιχαήλ	<b>CARDIO</b> Γιώργος
21:00 - 21:50	<b>TAE-BO</b> Ελισάβετ	<b>BODY SCULPT</b> Τίμος	<b>PILATES</b> Κατερίνα Δ.	<b>TAE-BO</b> Ελισάβετ	<b>BODY SCULPT</b> Άγγελος			
22:00 - 22:50	<b>BODY SCULPT</b> Ελισάβετ			<b>BODY SCULPT</b> Ελισάβετ				