













ΓΟΥΔΗ: Μ. Ασίας 17 & Καισαρείας

Τηλ: 210-7719085 • Info: 8001118700 • goudi@yava.gr • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00-24:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή 11:00-19:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
08:30 - 09:20	PILATES Χριστίνα	BODY SCULPT Βάσια	HIPS & ABS Ιωάννα Γ.	YOGA Άρτεμις	BODY SCULPT Ιωάννα Γ.			
15:30 - 16:20	BODY SCULPT Γλυκερία	PILATES Κατερίνα	BODY SCULPT Γλυκερία	HIPS & ABS Χριστίνα	PILATES Άρτεμις			
17:00 - 17:50	HIPS & ABS Βασιλική	BODY SCULPT Κατερίνα	HIPS & ABS Βασιλική	PILATES Χριστίνα				
18:00 - 18:50	BODY SCULPT Βασιλική	PILATES Χριστίνα	BODY SCULPT Βάσια	 Μαράνια	HIPS & ABS Βάσια	18:00 - 18:50	HIPS & ABS Βάσια	
19:00 - 19:50	HIPS & ABS Βασιλική	 Χριστίνα Λ.	  Χριστίνα Λ.	PILATES Χρυσαιγή	CARDIO Κατερίνα	19:00 - 19:50	BODY SCULPT Βάσια	
20:00 - 20:50	 Ιωάννα Κ.	  Χριστίνα Λ.	BODY SCULPT Βάσια	 Ιωάννα Κ.	HIPS & ABS Κατερίνα			
21:00 - 21:50	PILATES Κατερίνα (21:00-21:45)	YOGA Ορέστης	 Μαράνια	YOGA Άρτεμις	 Ιωάννα Κ.			
21:45 - 22:30	PILATES Κατερίνα							