





**ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟ: Λεωφόρος Πόρτο Ράφτη 68**

Τηλ: 22990-63737-8 • info: 8001118700 • markopoulo@yava.gr • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 08:00 - 23:00 • Σάββατο 10:00-20:00 • Κυριακή 11:00-19:00

**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
10:30 - 11:20	<b>BODY SCULPT</b> Θωμάς	<b>HIPS &amp; ABS</b> Άγγελος	<b>PILATES</b> Νατάσα Δ.	<b>BODY SCULPT</b> Άγγελος	<b>PILATES</b> Νατάσα Δ.	11:30 - 12:20	<b>PILATES</b> Νατάσα Δ.	
11:30 - 12:20	 Γιούλη	<b>TAE - BO</b> Άγγελος	 Γιούλη	<b>CARDIO</b> Άγγελος		12:30 - 13:20	<b>YOGA</b> Νατάσα Δ.	
15:00 - 15:50	<b>BODY SCULPT</b> Θωμάς	<b>HIPS &amp; ABS</b> Βαγγέλης	<b>BODY SCULPT</b> Βαγγέλης	<b>HIPS &amp; ABS</b> Βαγγέλης		13:30 - 14:20		
16:00 - 16:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Άγγελος	<b>CARDIO</b> Βαγγέλης	<b>HIPS &amp; ABS</b> Βαγγέλης	<b>STEP</b> Βαγγέλης				
17:00 - 17:50	<b>CARDIO</b> Άγγελος	<b>BODY SCULPT</b> Αλέξανδρος	<b>CARDIO</b> Βαγγέλης	<b>BODY SCULPT</b> Άγγελος	<b>PILATES</b> Νεκταρία	17:00 - 17:50	<b>BODY SCULPT</b> Άγγελος	
18:00 - 18:50	<b>BODY SCULPT</b> Νατάσα Δ.	<b>HIPS &amp; ABS</b> Αλέξανδρος	<b>BODY SCULPT</b> Αλέξανδρος	<b>TAE - BO</b> Άγγελος	<b>YOGA</b> Νεκταρία	18:00 - 18:50	<b>STEP</b> Άγγελος	
19:00 - 19:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Νατάσα Δ.	<b>PILATES</b> Νεκταρία	<b>HIPS &amp; ABS</b> Αλέξανδρος	<b>PILATES</b> Νεκταρία	<b>CARDIO</b> Νατάσα Δ.			
20:00 - 20:50	<b>PILATES</b> Νατάσα Δ.	<b>YOGA</b> Νεκταρία	 Γιούλη	<b>YOGA</b> Νεκταρία	<b>PILATES</b> Νατάσα Δ.			
21:00 - 21:50	 Γιούλη				 Γιούλη			