



ΠΑΤΡΑ: Καλαβρύτων 52-56 & Φλέμιγκ

Τηλ: 2610-278600 • Info: 8001118700 • info@yava.gr • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα 07:00 - Παρασκευή στις 23:00 συνεχόμενο(24h) • Σάββατο 08:00-22:00 • Κυριακή 08:00-22:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Ώρες	Σάββατο	Κυριακή
10:00 - 10:50	PILATES Ιωάννα	HIPS & ABS Κατερίνα	BODYPUMP Ευγένιος	PILATES Ιωάννα	BODY SCULPT Χρήστος			
15:30 - 16:20	CROSS TRAINING Χρήστος	BODY SCULPT Σίσσυ	CARDIO Σίσσυ	BODY SCULPT Χρήστος 15:00 - 15:50	HIPS & ABS Σίσσυ			
17:00 - 17:50	HIPS & ABS Μαντώ		PILATES Ιωάννα		BODY SCULPT Μαντώ			
18:00 - 18:50	TAE BO Μαντώ	HIPS & ABS Κωνσταντίνος	BODYPUMP Βαγγέλης	TAE BO Μαντώ	CARDIO Μαντώ	18:00 - 18:50	BODYPUMP Βαγγέλης	
19:00 - 19:50	CARDIO Χρήστος	PILATES Ιωάννα	CROSS TRAINING Χρήστος	BODY SCULPT Κωνσταντίνος	BODY SCULPT Χρήστος			
20:00 - 20:50	BODYPUMP Ευγένιος	SALSATION Βάλια	STRETCHING Χρήστος	SALSATION Βάλια	CROSS TRAINING Χρήστος			
STUDIO B								
19:00 - 19:50	HIPS & ABS Κατερίνα		CARDIO Σίσσυ					
20:00 - 20:50		YOGA Φαίη		YOGA Φαίη				
21:00 - 21:50	YOGA Φαίη				YOGA Φαίη			
* BIKE STUDIO								
10:00 - 10:50		Y - BIKE Γιάννης		Y - BIKE Γιάννης				
18:00 - 18:50	Y - BIKE Γιάννης		Y - BIKE Γιάννης		Y - BIKE Νίκος			
19:00 - 19:50		Y - BIKE Νίκος		Y - BIKE Νίκος				
*small group TRX								
18:00 - 18:50					*TRX			
19:00 - 19:50				*TRX				
20:00 - 20:50	*TRX		*TRX					

Όπου υπάρχει *, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση