











## ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ: Πολυχνίτου 19 & Πόρου 50

Τηλ. 2105759347 • Fax: 210-5767346 • info: 8001118700 • peristeri@yava.gr • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00 - 23:00 • Σάββατο 10:00-20:00 • Κυριακή 11:00-19:00



### ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		Σάββατο	Κυριακή
09:30 - 10:30	HIPS & ABS Μαίρη	 ZUMBA Άγγελος	PILATES Μαίρη	 ZUMBA Γεωργία	HIPS & ABS Μαίρη			
15:30 - 16:30	BODY SCULPT Νίκος	PILATES Μαρία	BODY SCULPT Νίκος	HIPS & ABS Νίκος	BODY SCULPT Μαρία			
17:00 - 18:00	PILATES Μαρία	BODY SCULPT Μαρία	HIPS & ABS Σοφία	BODY SCULPT Μαρία	PILATES Μαρία	18:00 - 19:00	 Pένα	
18:00 - 19:00	 ZUMBA Γεωργία	PILATES Χριστίνα	 LES MILLS BODYCOMBAT Μαριλένα	PILATES Μαρία	*TRX			
19:00 - 20:00	 LES MILLS BODYCOMBAT Μαριλένα	CARDIO Χριστίνα	 LES MILLS BODYPUMP Μαριλένα	CARDIO Σοφία	BODY SCULPT Νίκος			
20:00 - 21:00	 LES MILLS BODYPUMP Μαριλένα	*TRX	 ZUMBA Λένια	YOGA Φανή	 ZUMBA Λένια			