







ΒΟΛΟΣ (Ν. ΙΩΝΙΑ): Φυτόκου 20, Νέα Ιωνία

Τηλ: 24210-82420 • Info: 8001118700 • volos@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 |
|---------------|---|---|---|---------------------------------|---|-------------------|---|---------|
| 08:00 - 08:50 | HIPS & ABS Μαρία | PILATES Μαρία | | HIPS & ABS Ηλίας | HIPS & ABS Ηλίας | | | |
| 09:00 - 09:50 | HIPS & ABS Μαρία | PILATES Μαρία | BODY SCULPT Γιάννης Π | PILATES Γιάννης Π | BODY SCULPT Ηλίας | 10:00 - 10:50 | PILATES Γιάννης Π | |
| 10:00 - 10:50 | PILATES Γιάννης Π | BODY SCULPT Μαρία | PILATES Μαρία | BODY SCULPT Γιάννης Π | PILATES Μαρία | | | |
| 11:00 - 11:50 | | | | CARDIO Ηλίας | | | | |
| 12:00 - 12:50 |  Δωριάννα | |  Δωριάννα | | | | | |
| 15:30 - 16:20 | HIPS & ABS Δημήτρης | | YOGA Δέσποινα | | | | | |
| 17:00 - 17:50 | PILATES Δημήτρης | CARDIO Κλαούντια | PILATES Δημήτρης | | | 18:00 - 19:00 |  Δωριάννα | |
| 18:00 - 18:50 | BODY SCULPT Κλαούντια | HIPS & ABS Δημήτρης | TAE - BO Κλαούντια | BODY SCULPT Δημήτρης | PILATES Γιάννης Π. | | | |
| 19:00 - 19:50 | TAE - BO Κλαούντια | PILATES Γιάννης Π. | BODY SCULPT Κλαούντια | HIPS & ABS Μαρία |  Δωριάννα | | | |
| 20:00 - 20:50 | YOGA Δέσποινα | BODY SCULPT Δημήτρης | HIPS & ABS Μαρία | PILATES Μαρία | HIPS & ABS Μαρία | | | |
| 21:00 - 21:50 | PILATES Γιάννης Π. |  Δωριάννα | PILATES Γιάννης Π. | | YOGA Δέσποινα | | | |
| 09:00 - 09:50 | | | | | | Β' ΑΙΘΟΥΣΑ | | |
| 18:00 - 18:50 | | | | | | | | |

small group TRX

πραγματοποιούνται Δευτέρα & Τετάρτη 18:00-18:30 & 18:30-19:00