






**ΒΟΛΟΣ: Φιλίππου Ιωάννου 74-76**

Τηλ: 24210-32902 • Info: 8001118700 • volos@yava.gr • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 08:00-23:00 • 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	<b>PILATES</b> Δήμητρα	<b>PILATES</b> Δήμητρα	<b>PILATES</b> Δήμητρα	<b>HIPS &amp; ABS</b> Κλαούντια	<b>PILATES</b> Γιάννης	10:30 - 11:20		
09:30 - 10:20	<b>YOGA</b> Δέσποινα		<b>HIPS &amp; ABS</b> Λεμονιά		<b>BODY SCULPT</b> Παύλος	12:00 - 12:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Δήμητρα	
10:30 - 11:20	<b>HIPS &amp; ABS</b> Λεμονιά	<b>PILATES</b> Λεμονιά	<b>BODY SCULPT</b> Λεμονιά	<b>PILATES</b> Δήμητρα	<b>PILATES</b> Λεμονιά			
15:00 - 15:50	<b>PILATES</b> Δήμητρα			<b>PILATES</b> Δήμητρα	<b>PILATES</b> Δημήτρης			
17:00 - 17:50	<b>PILATES</b> Παύλος		<b>YOGA</b> Δέσποινα					
18:00 - 18:45	<b>TAE - BO</b> Λεμονιά	<b>BODY SCULPT</b> Παύλος	<b>CARDIO</b> Λεμονιά	<b>BODY SCULPT</b> Παύλος	<b>CARDIO</b> Δωριάννα	19:00 - 19:50	<b>PILATES</b> Παύλος	
18:45 - 19:30	<b>HIPS &amp; ABS</b> Λεμονιά	<b>PILATES</b> Λεμονιά	<b>BODY SCULPT</b> Λεμονιά	<b>PILATES</b> Δήμητρα	<b>HIPS &amp; ABS</b> Παύλος			
19:30 - 20:00	<b>CARDIO 30'</b> Δωριάννα	<b>HIPS 30'</b> Λεμονιά	<b>ABS 30'</b> Λεμονιά	<b>CARDIO 30'</b> Δήμητρα				
20:00 - 20:50	 Δωριάννα	<b>CARDIO</b> Λεμονιά	<b>PILATES</b> Δωριάννα	 Δωριάννα				
21:00 - 21:50	<b>YOGA</b> Δέσποινα	<b>PILATES</b> Κλαούντια	 Δωριάννα	<b>YOGA</b> Δέσποινα				

Όπου υπάρχει \*, η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση