








ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ: Λυκείου 28, Κορώνη Μαγαρα

Τηλ: 2810-254464 • Info: 8001118700 • heraklion@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00-00:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή 11:00-19:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα 31/07	Τρίτη 1/08	Τετάρτη 2/08	Πέμπτη 3/08	Παρασκευή 4/08	Ώρες	Σάββατο 5/08	Κυριακή 6/08
09:00 - 09:50	PILATES Σοφία	PILATES Μάνος	 Χάρης			11:00 - 12:00		
10:00 - 10:50								
11:00 - 11:50								
16:00 - 16:50								
17:00 - 17:50						18:00 - 19:00		
18:00 - 18:50	 Χάρης					19:00 - 20:00		
19:00 - 19:50	PILATES Χάρης	 Γιάννης	HIPS & ABS Γιάννης Κ.	STEP Μάνος	PILATES Μάνος			
20:00 - 20:50	 Κατερίνα	YOGA Πέτρος	BODY SCULPT Μαρία Α.	 Δαυίδ				
21:00 - 21:50								
22:00 - 22:50								
21:15 - 22:00								
09:00 - 09:50						Β' ΑΙΘΟΥΣΑ		
18:15 - 19:00								
			Υ BIKE					
11:00 - 11:30						12:00 - 12:30		
18:00 - 18:30								
20:00 - 20:30	Λευτέρης							



ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ: Λυκείου 28, Κορώνη Μαγάρá

Τηλ: 2810-254464 • Info: 8001118700 • heraklion@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00-00:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή 11:00-19:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα 7/08	Τρίτη 8/08	Τετάρτη 9/08	Πέμπτη 10/08	Παρασκευή 11/08	Ώρες	Σάββατο 12/08	Κυριακή 13/08
09:00 - 09:50	PILATES Σοφία	PILATES Μάνος	 Μαρία Α.			11:00 - 12:00		
10:00 - 10:50								
11:00 - 11:50								
16:00 - 16:50								
17:00 - 17:50						18:00 - 19:00		
18:00 - 18:50	 Μαρία Α.					19:00 - 20:00		
19:00 - 19:50	PILATES Μάνος	 Γιάννης	HIPS & ABS Γιάννης Κ.	STEP Μάνος	PILATES Μάνος			
20:00 - 20:50	 Δαύιδο	YOGA Πέτρος	BODY SCULPT Μαρία Α.	 Δαυίδ				
21:00 - 21:50								
22:00 - 22:50								
09:00 - 09:50						Β' ΑΙΘΟΥΣΑ		
18:15 - 19:00								
			Υ ΒΙΚΕ					
11:00 - 11:30						12:00 - 12:30		
18:00 - 18:30								
20:00 - 20:30								

Την εβδομάδα 14 - 20/8 δεν θα πραγματοποιηθούν ομαδικά προγράμματα



ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ: Λυκείου 28, Κορώνη Μαγαρά

Τηλ: 2810-254464 • Info: 8001118700 • heraklion@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Παρασκευή 07:00-00:00 • Σάββατο 09:00-21:00 • Κυριακή 11:00-19:00

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα 21/08	Τρίτη 22/08	Τετάρτη 23/08	Πέμπτη 24/08	Παρασκευή 25/08	Ώρες	Σάββατο 26/08	Κυριακή 27/08
09:00 - 09:50	PILATES Σοφία	PILATES Μάνος	CARDIO Σοφία			11:00 - 12:00		
10:00 - 10:50								
11:00 - 11:50								
16:00 - 16:50								
17:00 - 17:50						18:00 - 19:00		
18:00 - 18:50	PILATES Μάνος					19:00 - 20:00		
19:00 - 19:50	BODY SCULPT Σταύρος	LES MILLS BODYCOMBAT Γιάννης	HIPS & ABS Γιάννης Κ.	STEP Μάνος	PILATES Μάνος			
20:00 - 20:50	ZUMBA Κατερίνα	HIPS & ABS Γιάννης Κ.	BODY SCULPT Μαρία Α.	ZUMBA Δαβίδ				
21:00 - 21:50								
22:00 - 22:50								
21:15 - 22:00								
09:00 - 09:50						Β' ΑΙΘΟΥΣΑ		
18:15 - 19:00								
			Υ ΒΙΚΕ					
11:00 - 11:30						12:00 - 12:30		
18:00 - 18:30								
20:00 - 20:30	Λευτέρης	Λευτέρης	Λευτέρης					