



























N. ΨΥΧΙΚΟ: Κηφισίας & Κατεχάκη 76

Τηλ: 210-6777996 • info: 8001118700 • psychiko@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Κυριακή (24h)

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα 31/07	Τρίτη 1/08	Τετάρτη 2/08	Πέμπτη 3/08	Παρασκευή 4/08	Σάββατο 5/08	Κυριακή 6/08
08:00 - 08:50							
09:00 - 09:50							
10:00 - 10:50							
11:00 - 11:50		PILATES	HIPS & ABS			PILATES	
12:00 - 12:50							
13:00 - 13:50							
15:00 - 15:50							
16:00 - 16:50							
17:00 - 17:50							
18:00 - 18:50		PILATES			PILATES		
19:00 - 19:50			PILATES				
20:00 - 20:50							
21:00 - 21:50							
22:00 - 22:50							
























N. ΨΥΧΙΚΟ: Κηφισίας & Κατεχάκη 76

Τηλ: 210-6777996 • info: 8001118700 • psychiko@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Κυριακή (24h)

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα 7/08	Τρίτη 8/08	Τετάρτη 9/08	Πέμπτη 10/08	Παρασκευή 11/08	Σάββατο 12/08	Κυριακή 13/08
08:00 - 08:50							
09:00 - 09:50							
10:00 - 10:50							
11:00 - 11:50		PILATES	HIPS & ABS				
12:00 - 12:50							
13:00 - 13:50							
15:00 - 15:50							
16:00 - 16:50							
17:00 - 17:50							
18:00 - 18:50		PILATES			PILATES		
19:00 - 19:50			PILATES				
20:00 - 20:50							
21:00 - 21:50							
22:00 - 22:50							





















N. ΨΥΧΙΚΟ: Κηφισίας & Κατεχάκη 76

Τηλ: 210-6777996 • info: 8001118700 • psychiko@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Κυριακή (24h)

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα 14/08	Τρίτη 15/08	Τετάρτη 16/08	Πέμπτη 17/08	Παρασκευή 18/08	Σάββατο 19/08	Κυριακή 20/08
08:00 - 08:50							
09:00 - 09:50							
10:00 - 10:50							
11:00 - 11:50			HIPS & ABS			PILATES	
12:00 - 12:50							
13:00 - 13:50							
15:00 - 15:50							
16:00 - 16:50							
17:00 - 17:50							
18:00 - 18:50					PILATES		
19:00 - 19:50			PILATES				
20:00 - 20:50							
21:00 - 21:50							
22:00 - 22:50							



























N. ΨΥΧΙΚΟ: Κηφισίας & Κατεχάκη 76

Τηλ: 210-6777996 • info: 8001118700 • psychiko@yava.club • www.yava.gr

Ωράριο Λειτουργίας : Δευτέρα - Κυριακή (24h)

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Ώρες	Δευτέρα 21/08	Τρίτη 22/08	Τετάρτη 23/08	Πέμπτη 24/08	Παρασκευή 25/08	Σάββατο 26/08	Κυριακή 27/08
08:00 - 08:50							
09:00 - 09:50							
10:00 - 10:50							
11:00 - 11:50		PILATES	HIPS & ABS			PILATES	
12:00 - 12:50							
13:00 - 13:50							
15:00 - 15:50							
16:00 - 16:50							
17:00 - 17:50							
18:00 - 18:50		PILATES			PILATES		
19:00 - 19:50			PILATES				
20:00 - 20:50							
21:00 - 21:50							
22:00 - 22:50							

BIKE STUDIO

Ώρες	Δευτέρα 31/07	Τρίτη 1/08	Τετάρτη 2/08	Πέμπτη 3/08	Παρασκευή 4/08	Ώρες	Σάββατο 5/08	Κυριακή 6/08
07:00 - 07:50								
11:00 - 11:50								
12:00 - 12:50								
13:00 - 13:50								
14:00 - 14:50								
15:00 - 15:50								
16:00 - 16:50								
17:00 - 17:50								
18:00 - 18:50						19:00 - 19:50		
19:00 - 19:50	LES MILLS RPM Χρήστος					LES MILLS RPM Χρήστος		
20:00 - 20:50	I.C.E Χρήστος							

Η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

BIKE STUDIO

Ώρες	Δευτέρα 7/08	Τρίτη 8/08	Τετάρτη 9/08	Πέμπτη 10/08	Παρασκευή 11/08	Ώρες	Σάββατο 12/08	Κυριακή 13/08
07:00 - 07:50								
11:00 - 11:50								
12:00 - 12:50								
13:00 - 13:50								
14:00 - 14:50								
15:00 - 15:50								
16:00 - 16:50								
17:00 - 17:50								
18:00 - 18:50						19:00 - 19:50		
19:00 - 19:50	LES MILLS RPM Χρήστος					LES MILLS RPM Χρήστος		
20:00 - 20:50								

Η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση

Την εβδομάδα 14 - 20/8 δεν θα πραγματοποιηθούν τα προγράμματα της εσωτερικής ποδηλασίας

BIKE STUDIO

Ώρες	Δευτέρα 21/08	Τρίτη 22/08	Τετάρτη 23/08	Πέμπτη 24/08	Παρασκευή 25/08	Ώρες	Σάββατο 26/08	Κυριακή 27/08
07:00 - 07:50								
11:00 - 11:50								
12:00 - 12:50								
13:00 - 13:50								
14:00 - 14:50								
15:00 - 15:50								
16:00 - 16:50								
17:00 - 17:50								
18:00 - 18:50						19:00 - 19:50		
19:00 - 19:50	LES MILLS RPM Χρήστος					LES MILLS RPM Χρήστος		
20:00 - 20:50								

Η υπηρεσία έχει επιπλέον χρέωση



ΩΡΑΡΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΠΙΣΙΝΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ – ΣΑΒΒΑΤΟ : 10:00 – 20:00

ΚΥΡΙΑΚΗ : 10:00 – 18:00

ΩΡΑΡΙΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΠΙΣΙΝΑΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ – ΚΥΡΙΑΚΗ : 10:00 – 20:00