

Προγραμμα προπονησεων K1 Gym Αιθουσα 1

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Kick Boxing / Boxing	Kick Boxing / MMA	Kick Boxing / Boxing	Kick Boxing / MMA	Kick Boxing / Boxing		
11.00 - 12.30	11.00 - 12.30	11.00 - 12.30	11.00 - 12.30	11.00 - 12.30		
(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)		
Cross Training		Cross Training		Cross Training		
12.30 - 13.30		12.30 - 13.30		12.30 - 13.30		
for all		for all		for all		
Kick Boxing	Kick Boxing	Kick Boxing	Kick Boxing	Kick Boxing	Kick Boxing / Boxing/MMA	
17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00 - 18.00	17.00-19.00	
(ΠΑΙΔΙΚΟ 7-13 ετων)	(ΠΑΙΔΙΚΟ 7-13 ετων)	(ΠΑΙΔΙΚΟ 7-13 ετων)	(ΠΑΙΔΙΚΟ 7-13 ετων)	(ΠΑΙΔΙΚΟ 7-13 ετων)	(ΜΙΚΤΟ)	
Kick Boxing	Kick Boxing	Kick Boxing	Kick Boxing	Kick Boxing		
18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00		
(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)		
Kick Boxing / Boxing	Kick Boxing / Boxing	Kick Boxing / Boxing	Kick Boxing / Boxing	Kick Boxing / Boxing	Cross Training	
19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	19.00 - 20.00	
(ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ)	(ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ)	(ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ)	(ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ)	(ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ)	for all	
Cross Training	Kick Boxing / Boxing	Cross Training	Kick Boxing / Boxing	Cross Training		
20.30 - 21.30	20.30 - 22.00	20.30 - 21.30	20.30 - 22.00	20.30 - 21.30		
for all	(ΜΙΚΤΟ)	for all	(ΜΙΚΤΟ)	for all		
Kick Boxing / Boxing	Kick Boxing / Boxing	Kick Boxing / Boxing	Kick Boxing / Boxing	Kick Boxing / Boxing		
21.30 - 22.30	22.00 - 23.00	21.30 - 22.30	22.00 - 23.00	21.30 - 22.30		
(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)		