K1GYM
MIXED TRAINING CLUB

Πρόγραμμα προπονήσεων K-1 GYM Σεπόλια

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
					Kick Boxing / Boxing	
					12.00 - 13.00	
					(ΜΙΚΤΟ)	
					Cross Training	
					13.00 - 14.00	
					(for all)	
Kick Boxing	***Kick Boxing***	***Kick Boxing***	***Kick Boxing***	***Kick Boxing***		
17.00 - 18.00	*17.00 - 18.00*	*17.00 - 18.00*	*17.00 - 18.00*	*17.00 - 18.00*		
(ΠΑΙΔΙΚΟ 5 -13 ετών)	*(ΠΑΙΔΙΚΟ 5 -13 ετών)*	*(ΠΑΙΔΙΚΟ 5 -13 ετών)*	*(ΠΑΙΔΙΚΟ 5 -13 ετών)*	*(ΠΑΙΔΙΚΟ 5 -13 ετών)*		
Kick Boxing / Boxing	***Kick Boxing / Boxing***	***Kick Boxing / Boxing***	***Kick Boxing / Boxing***	***Kick Boxing / Boxing***		
18.00 - 19.00	*18.00 - 19.00*	*18.00 - 19.00*	*18.00 - 19.00*	*18.00 - 19.00*		
(ΑΡΧΑΡΙΩΝ)	*(ΑΡΧΑΡΙΩΝ)*	*(ΑΡΧΑΡΙΩΝ)*	*(ΑΡΧΑΡΙΩΝ)*	*(ΑΡΧΑΡΙΩΝ)*		
Kick Boxing / Boxing	***Kick Boxing / Boxing***	***Kick Boxing / Boxing***	***Kick Boxing / Boxing***	***Kick Boxing / Boxing***		
19.00 - 20.30	*19.00 - 20.30*	*19.00 - 20.30*	*19.00 - 20.30*	*19.00 - 20.30*		
(ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	*(ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)*	*(ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)*	*(ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)*	*(ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)*		
Cross Training	***Cross Training***	***Cross Training***	***Cross Training***	***Cross Training***		
20.30 - 21.30	*20.30 - 21.30*	*20.30 - 21.30*	*20.30 - 21.30*	*20.30 - 21.30*		
(for all)	*(for all)*	*(for all)*	*(for all)*	*(for all)*		
Kick Boxing / Boxing	***Kick Boxing / Boxing***	***Kick Boxing / Boxing***	***Kick Boxing / Boxing***	***Kick Boxing / Boxing***		
21.30 - 22.30	*21.30 - 22.30*	*21.30 - 22.30*	*21.30 - 22.30*	*21.30 - 22.30*		
(ΜΙΚΤΟ)	*(ΜΙΚΤΟ)*	*(ΜΙΚΤΟ)*	*(ΜΙΚΤΟ)*	*(ΜΙΚΤΟ)*		