K1GYM
MIXED TRAINING CLUB

Πρόγραμμα προπονήσεων K-1 GYM Σκόπελος

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Kick Boxing	**Kick Boxing**	**Kick Boxing**	**Kick Boxing**	**Kick Boxing**		
16.30 - 17.30	16.30 - 17.30	16.30 - 17.30	16.30 - 17.30	16.30 - 17.30		
(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**		
17.30 - 18.30	17.30 - 18.30	17.30 - 18.30	17.30 - 18.30	17.30 - 18.30		
(ΑΡΧΑΡΙΩΝ)	(ΑΡΧΑΡΙΩΝ)	(ΑΡΧΑΡΙΩΝ)	(ΑΡΧΑΡΙΩΝ)	(ΑΡΧΑΡΙΩΝ)		
Kick Boxing / Boxing	**Kick Boxing / Boxing**	**Kick Boxing / Boxing**	**Kick Boxing / Boxing**	**Kick Boxing / Boxing**		
18.30 - 19.30	18.30 - 19.30	18.30 - 19.30	18.30 - 19.30	18.30 - 19.30		
(ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	(ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	(ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	(ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	(ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)		
Cross Training	**Cross Training**	**Cross Training**	**Cross Training**	**Cross Training**		
19.30 - 20.30	19.30 - 20.30	19.30 - 20.30	19.30 - 20.30	19.30 - 20.30		
(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**		
20.30 - 21.30	20.30 - 21.30	20.30 - 21.30	20.30 - 21.30	20.30 - 21.30		
(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)		