K1GYM
MIXED TRAINING CLUB

Πρόγραμμα προπονήσεων K-1 GYM Σεπόλια

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Kick Boxing/Boxing	Kick Boxing/Boxing	Kick Boxing/Boxing	Kick Boxing/Boxing	Kick Boxing/Boxing		
16.30 - 17.15	16,30-17.15	16.30- 17.15	16.30-17.15	16.30 - 17.15		
(4-6 ετων)	(4-6ετων)	(4-6 ετων)	(4-6 έτων)	(4-6 ετων)		
Kick Boxing/Παιδικο	Kick Boxing/Παιδικο	Kick Boxing/Παιδικο	Kick Boxing/Παιδικο	Kick Boxing/Παιδικο		
17.15 - 18.00	17.15- 18.00	17.15 - 18.00	17.15- 18.00	17.15- 18.00		
(7-13 ετων)	(7-13 ετων)	(7-13 ετων)	(7-13 ετων)	(7-13 ετων)		
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		
(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)		
Kick Boxing/Boxing	Kick Boxing/Boxing	Kick Boxing/Boxing	Kick Boxing/Boxing	Kick Boxing/Boxing		
19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00		
(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)		
Cross training	Cross Training	Cross training	CROSS TRAINING	Cross training		
20.00 - 20.45	20.00 - 20.45	20.00-20.45	20.00 - 20.45	20.00 - 20.45		
(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)		
Cross training	Cross Training	Cross training	CROSS TRAINING	Cross training		
20.45 - 21.30	20.45-21.30	20.45-21.30	20.45-21.30	20.45-21.30		
(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)		
Kick Boxing/Boxing	Kick Boxing/Boxing	Kick Boxing/Boxing	Kick Boxing/Boxing	Kick Boxing/Boxing		
21.30 - 22.15	21.30-22.15	21.30-22.15	21.30-22.15	21.30-22.15		
(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)	(ΜΙΚΤΟ)		