



Πρόγραμμα προπονήσεων K-1 GYM Ελληνορώσων 2025-2026

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Kick Boxing 17.00 - 18.00 (ΠΑΙΔΙΚΟ 10-13 ΕΤΩΝ)	Kick Boxing 17.00 - 18.00 (ΠΑΙΔΙΚΟ 5-9 ΕΤΩΝ)	Kick Boxing 17.00 - 18.00 (ΠΑΙΔΙΚΟ 10-13 ΕΤΩΝ)	Kick Boxing 17.00 - 18.00 (ΠΑΙΔΙΚΟ 5-9 ΕΤΩΝ)	Kick Boxing 17.00 - 18.00 (ΠΑΙΔΙΚΟ 10-13 ΕΤΩΝ)		
Kick Boxing/Boxing 18.00 - 19.00 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing/Boxing 18.00 - 19.00 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing/Boxing 18.00 - 19.00 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing/Boxing 18.00 - 19.00 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing/Boxing 18.00 - 19.00 (ΜΙΚΤΟ)		
Kick Boxing/Boxing 19.00 - 20.00 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing/Boxing 19.00 - 20.00 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing/Boxing 19.00 - 20.00 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing/Boxing 19.00 - 20.00 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing/Boxing 19.00 - 20.00 (ΜΙΚΤΟ)		
Kick Boxing/Boxing 20.00 - 21.30 (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Kick Boxing/Boxing 20.00 - 21.30 (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Kick Boxing/Boxing 20.00 - 21.30 (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Kick Boxing/Boxing 20.00 - 21.30 (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Kick Boxing/Boxing 20.00 - 21.30 (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)		
Kick Boxing/Boxing 21.30 - 22.30 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing/Boxing 21.30 - 22.30 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing/Boxing 21.30 - 22.30 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing/Boxing 21.30 - 22.30 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing/Boxing 21.30 - 22.30 (ΜΙΚΤΟ)		