



Πρόγραμμα προπονήσεων K-1 GYM Γκύζη

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Kick Boxing/Boxing 11.00 - 12.00	Kick Boxing/Boxing 11.00 - 12.00	Kick Boxing/Boxing 11.00 - 12.00	Kick Boxing/Boxing 11.00 - 12.00	Kick Boxing/Boxing 11.00 - 12.00		
Kick Boxing 17.00 - 18.00 <i>(ΠΑΙΔΙΚΟ 5 - 13 ετών)</i>	Kick Boxing 17.00 - 18.00 <i>(ΠΑΙΔΙΚΟ 5 - 13 ετών)</i>	Kick Boxing 17.00 - 18.00 <i>(ΠΑΙΔΙΚΟ 5 - 13 ετών)</i>	Kick Boxing 17.00 - 18.00 <i>(ΠΑΙΔΙΚΟ 5 - 13 ετών)</i>	Kick Boxing 17.00 - 18.00 <i>(ΠΑΙΔΙΚΟ 5 - 13 ετών)</i>		
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 18.00 - 19.30 (ΜΙΚΤΟ)	
Kick Boxing/Boxing 19.00 - 20.30 (ΜΙΚΤΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Kick Boxing/Boxing 19.00 - 20.30 (ΜΙΚΤΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Kick Boxing/Boxing 19.00 - 20.30 (ΜΙΚΤΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Kick Boxing/Boxing 19.00 - 20.30 (ΜΙΚΤΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Kick Boxing/Boxing 19.00 - 20.30 (ΜΙΚΤΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)		
Kick Boxing/Boxing 20.30 - 21.30 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing/Boxing 20.30 - 21.30 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing/Boxing 20.30 - 21.30 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing/Boxing 20.30 - 21.30 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing/Boxing 20.30 - 21.30 (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)		

* Κυκλική προπόνηση CROSS TRAINING πραγματοποιείται σε όλες τις ώρες εκτός του παιδικού τμήματος.