

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
9 : 0 0 - 11:00	PERSONAL TRAINING (ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ)	PERSONAL TRAINING (ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ)	PERSONAL TRAINING (ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ)	PERSONAL TRAINING (ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ)	PERSONAL TRAINING (ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ)	
1 1 : 0 0 - 12:00	BOXING KICK BOXING ΜΙΚΤΟ Α1	BOXING KICK BOXING ΜΙΚΤΟ Α1	BOXING KICK BOXING ΜΙΚΤΟ Α2	BOXING KICK BOXING ΜΙΚΤΟ Α1	BOXING KICK BOXING ΜΙΚΤΟ Α2	
1 2 : 0 0 - 14:00	PERSONAL TRAINING (ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ)	PERSONAL TRAINING (ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ)	PERSONAL TRAINING (ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ)	PERSONAL TRAININ (ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ)	PERSONAL TRAINING (ΟΛΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ)	
1 6 : 3 0 - 17:30	ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ Α1		ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ Α1	ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ Α1	ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ Α1	12:00 - 14:00 SPARRING Ή ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
1 8 : 0 0 - 19:00			KRAV MAGA Α1	KRAV MAGA Α3	KRAV MAGA Α1	
1 8 : 0 0 - 19:00	BOXING KICK BOXING (ΑΡΧΑΡΙΟΙ) Α1	BOXING KICK BOXING (ΑΡΧΑΡΙΟΙ) Α1	BOXING KICK BOXING (ΑΡΧΑΡΙΟΙ) Α2	BOXING KICK BOXING (ΑΡΧΑΡΙΟΙ) Α1	BOXING KICK BOXING (ΑΡΧΑΡΙΟΙ) Α3	
1 9 : 0 0 - 20:00	BOXING (ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ) Α1	BOXING (ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ) Α2	BOXING (ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ) Α1	BOXING (ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ) Α1	BOXING (ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ) Α3	
2 0 : 0 0 - 21:00	BODY POWER UP Α2	SEMI-PERSONAL TRAINING Α2	BODY POWER UP Α1	SEMI-PERSONAL TRAINING Α2	BODY POWER UP Α2	
20:00-21:3 0	PETROSYAN DYNAMIC (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ) Α1	PETROSYAN DYNAMIC (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ) Α1	PETROSYAN DYNAMIC (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ) Α2	PETROSYAN DYNAMIC (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ) Α1	PETROSYAN DYNAMIC (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ) Α3	

21:30 - 22:30	KICK BOXING (ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ) Α1	KICK BOXING (ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ) Α1	KICK BOXING (ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ) Α2	KICK BOXING (ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ) Α1	KICK BOXING (ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ) Α3	
------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--

ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΠΑΚΕΤΟ	ΠΑΙΔΙΚΟ 4-12 ετών	ΝΕΟΙ >18 +φοιτητές	ΒΑΣΙΚΟ 18 +	DYNAMIC αγωνιστικό τμήμα
ΜΗΝΙΑΙΟ	25	35	40	50
ΤΡΙΜΗΝΟ	70	100	115	140
ΕΞΑΜΗΝΟ	135	190	215	270
ΕΤΗΣΙΟ	240	340	385	500