

# KICK BOXING

2023-2024  
ΑΙΘΟΥΣΑ 1

	KICK BOXING (ΕΦΗΒΩΝ-ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ)	KICK BOXING (ΕΦΗΒΩΝ-ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ)	KICK BOXING JUNIOR (4-9 ετών)	KICK BOXING (9-13 ετών)	KICK BOXING ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ (13-16 ετών)
ΔΕΥΤΕΡΑ		17:00-18:00 21:00-22:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
ΤΡΙΤΗ	11:30-12:30	17:00-18:00 21:00-22:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
ΤΕΤΑΡΤΗ	11:30-12:30	17:00-18:00 21:00-22:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
ΠΕΜΠΤΗ	11:30-12:30	17:00-18:00 21:00-22:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00

ΕΡΥΜΑΝΘΟΥ 4, ΑΓ.ΒΑΡΒΑΡΑ 1<sup>ος</sup> ΟΡΟΦΟΣ

**T.: 6973707196 - 210 5698008**



ironteam.t.z

Ironteam Αγίας Βαρβάρας



# CROSSFIT & FITNESS PROGRAMMS

2023-2024  
ΑΙΘΟΥΣΑ 2

	CROSSFIT	CROSS KIDS	
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00 21:00-22:00		CARDIO PROGRAMME
ΤΡΙΤΗ	09:30 -10:30 18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00 21:00-22:00	17:00-18:00	MUSCLE PROGRAMME
ΤΕΤΑΡΤΗ	09:30 -10:30 18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00 21:00-22:00		LEGS PROGRAMME
ΠΕΜΠΤΗ	09:30 -10:30 18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00 21:00-22:00	17:00-18:00	STRENGTH TRAINING
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19:00 19:00-20:00 20:00-21:00	17:00-18:00	FULL BODY



ΕΡΥΜΑΝΘΟΥ 4, ΑΓ.ΒΑΡΒΑΡΑ 1<sup>ος</sup> ΟΡΟΦΟΣ

**T.: 6973707196 - 210 5698008**

ironteam.t.z

Ironteam Αγίας Βαρβάρας

@ironteam2018

