



## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ 2024 – 2025

**ΠΡΟΣΟΧΗ !!!**

**ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟ 2/9/2024 ΕΩΣ 15/6/2025**

ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ		ΚΥΥ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΑΣΠΡΕΣ		9	8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ		7 – 7:50 μ.μ
ΚΙΤΡΙΝΕΣ		8	8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ		7 – 7:50 μ.μ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ		7	8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ		7 – 7:50 μ.μ
ΠΡΑΣΙΝΕΣ		6	8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ		7 – 7:50 μ.μ
ΜΠΛΕ		5	8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ		7 – 7:50 μ.μ
ΜΩΒ		4	8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ		7 – 7:50 μ.μ
ΚΑΦΕ - ΝΕΟΙ		3		8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ	8 – 8:50 μ.μ
ΚΑΦΕ - ΝΕΟΙ		2		8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ	8 – 8:50 μ.μ
ΚΑΦΕ - ΝΕΟΙ		1		8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ	8 – 8:50 μ.μ
ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ - ΝΕΟΙ	1	DAN		8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ	8 – 8:50 μ.μ
ΚΑΦΕ - ΕΝΗΛΙΚΕΣ		1,2,3		8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ	9 – 10:00 μ.μ
ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ 1,2,3,4		DAN	9 – 10:00 μ.μ		9 – 10:00 μ.μ		9 – 10:00 μ.μ

**ΟΙ ΩΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΚΥΥ (ΧΡΩΜΑ ΖΩΝΗΣ)  
ΠΟΥ ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΙΟΥΝΙΟΥ**

**ΕΝΑΡΞΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ 2 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ**



210.93.33.202



www.kenzen.gr  
info@kenzen.gr



Λεωφ. Συγγρού 201  
17121 Νέα Σμύρνη