



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ 2024 – 2025

ΠΡΟΣΟΧΗ !!!

ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟ 2/9/2024 ΕΩΣ 15/6/2025

ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΦΗΒΩΝ		ΚΥΥ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΚΑΦΕ - ΕΦΗΒΟΙ	—	3Α		7 - 7:50 μ.μ		7 - 7:50 μ.μ	8 – 8:50 μ.μ
ΚΑΦΕ - ΕΦΗΒΟΙ		3		7 - 7:50 μ.μ		7 - 7:50 μ.μ	8 – 8:50 μ.μ
ΚΑΦΕ - ΕΦΗΒΟΙ	≡	2Α		7 - 7:50 μ.μ		7 - 7:50 μ.μ	8 – 8:50 μ.μ
ΚΑΦΕ - ΕΦΗΒΟΙ		2		7 - 7:50 μ.μ		7 - 7:50 μ.μ	8 – 8:50 μ.μ
ΚΑΦΕ - ΕΦΗΒΟΙ	≡≡	1Α		7 - 7:50 μ.μ		7 - 7:50 μ.μ	8 – 8:50 μ.μ
ΚΑΦΕ - ΕΦΗΒΟΙ		1		7 - 7:50 μ.μ		7 - 7:50 μ.μ	8 – 8:50 μ.μ
ΤΜΗΜΑΤΑ ΝΕΩΝ		ΚΥΥ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
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
ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ		ΚΥΥ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
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