



Λεωφ. Συγγρού 201  
17121 Νέα Σμύρνη



210.93.33.202



info@kenzen.gr



ΝΕΑ ΣΕΖΟΝ

ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟ 5/9/2022 ΕΩΣ 15/6/2023

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ -ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΚΥΥ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΑΣΠΡΗ	9	8 - 9 μ.μ		8 - 9 μ.μ		7 - 8 μ.μ
ΚΙΤΡΙΝΗ	8	8 - 9 μ.μ		8 - 9 μ.μ		7 - 8 μ.μ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	7	8 - 9 μ.μ		8 - 9 μ.μ		7 - 8 μ.μ
ΠΡΑΣΙΝΗ	6	8 - 9 μ.μ		8 - 9 μ.μ		7 - 8 μ.μ
ΜΠΛΕ	5	8 - 9 μ.μ		8 - 9 μ.μ		7 - 8 μ.μ
ΜΩΒ	4	8 - 9 μ.μ		8 - 9 μ.μ		7 - 8 μ.μ
ΚΑΦΕ	3	9 - 10 μ.μ		9 - 10 μ.μ		9 - 10 μ.μ
ΚΑΦΕ	2	9 - 10 μ.μ		9 - 10 μ.μ		9 - 10 μ.μ
ΚΑΦΕ	1	9 - 10 μ.μ		9 - 10 μ.μ		9 - 10 μ.μ
ΜΑΥΡΕΣ	1 Dan		9 - 10 μ.μ		9 - 10 μ.μ	9 - 10 μ.μ
ΜΑΥΡΕΣ	2,3,4 Dan		9 - 10 μ.μ		9 - 10 μ.μ	9 - 10 μ.μ

- Η ύλη εξετάσεων διδάσκεται από Δευτέρα έως Πέμπτη.
- Στις προπονήσεις της Παρασκευής θα γίνεται αποκλειστικά Kumite - Sparring, Αυτοάμυνα, Ενδυνάμωση.

ΕΝΑΡΞΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

5

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ



www.kenzen.gr