



## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ 2023 – 2024

**ΠΡΟΣΟΧΗ !!!**

**ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟ 4/9/2023 ΕΩΣ 15/6/2024**

ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ		ΚΥΥ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΑΣΠΡΕΣ		<b>9</b>	8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ		7 – 7:50 μ.μ
ΚΙΤΡΙΝΕΣ		<b>8</b>	8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ		7 – 7:50 μ.μ
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ		<b>7</b>	8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ		7 – 7:50 μ.μ
ΠΡΑΣΙΝΕΣ		<b>6</b>	8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ		7 – 7:50 μ.μ
ΜΠΛΕ		<b>5</b>	8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ		7 – 7:50 μ.μ
ΜΩΒ		<b>4</b>	8 – 8:50 μ.μ		8 – 8:50 μ.μ		7 – 7:50 μ.μ
ΚΑΦΕ		<b>3</b>	9 – 10:00 μ.μ		9 – 10:00 μ.μ		9 – 10:00 μ.μ
ΚΑΦΕ		<b>2</b>	9 – 10:00 μ.μ		9 – 10:00 μ.μ		9 – 10:00 μ.μ
ΚΑΦΕ		<b>1</b>	9 – 10:00 μ.μ		9 – 10:00 μ.μ		9 – 10:00 μ.μ
ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ	<b>1</b>	DAN		9 – 10:00 μ.μ		9 – 10:00 μ.μ	9 – 10:00 μ.μ
ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ	<b>2,3,4</b>	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 4 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ**



210.93.33.202



www.kenzen.gr  
info@kenzen.gr



Λεωφ. Συγγρού 201  
17121 Νέα Σμύρνη