



Πρόγραμμα προπονήσεων K-1 GYM Γέρακας 2026 - 2027

ΑΙΘΟΥΣΑ 1

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Kick Boxing - Boxing 10.00 - 11.00 (ΜΙΚΤΟ)		Kick Boxing - Boxing 10.00 - 11.00 (ΜΙΚΤΟ)		Kick Boxing - Boxing 10.00 - 11.00 (ΜΙΚΤΟ)	Brazilian Jiu Jitsu 11.00 - 12.30 (OPEN MATT)	
Kick Boxing 17.00 - 18.00 (ΠΑΙΔΙΚΟ 10-14 ΕΤΩΝ)	Kick Boxing 17.00 - 18.00 (ΠΑΙΔΙΚΟ 5-9 ΕΤΩΝ)	Kick Boxing 17.00 - 18.00 (ΠΑΙΔΙΚΟ 10-14 ΕΤΩΝ)	Kick Boxing 17.00 - 18.00 (ΠΑΙΔΙΚΟ 5-9 ΕΤΩΝ)	Kick Boxing 17.00 - 18.00 (ΠΑΙΔΙΚΟ 10-14 ΕΤΩΝ)		
Kick Boxing - Boxing 18.00 - 19.00 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing - Boxing 18.00 - 19.00 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing - Boxing 18.00 - 19.00 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing - Boxing 18.00 - 19.00 (ΜΙΚΤΟ)	Kick Boxing - Boxing 18.00 - 19.00 (ΜΙΚΤΟ)		
Kick Boxing - Boxing 19.00 - 20.00 (ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Kick Boxing - Boxing 19.00 - 20.00 (ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Kick Boxing - Boxing 19.00 - 20.00 (ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Kick Boxing - Boxing 19.00 - 20.00 (ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Kick Boxing - Boxing 19.00 - 20.00 (ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)		
Kick Boxing - Boxing 20.00 - 21.30 (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Kick Boxing - Boxing 20.00 - 21.15 (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Kick Boxing - Boxing 20.00 - 21.30 (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Kick Boxing - Boxing 20.00 - 21.15 (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Kick Boxing - Boxing 20.00 - 21.30 (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)		
Kick Boxing - Boxing 21.30 - 22.30 (ΜΙΚΤΟ)	Cross Training 21.15 - 22.00 (FOR ALL)	Kick Boxing - Boxing 21.30 - 22.30 (ΜΙΚΤΟ)	Cross Training 21.15 - 22.00 (FOR ALL)	Kick Boxing - Boxing 21.30 - 22.30 (ΜΙΚΤΟ)		
	Brazilian Jiu Jitsu 21.30 - 22.30 (ΜΙΚΤΟ)		Brazilian Jiu Jitsu 21.30 - 22.30 (ΜΙΚΤΟ)			



Πρόγραμμα προπονήσεων K-1 GYM Γέρακας 2026 - 2027

ΑΙΘΟΥΣΑ 2

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	Παγκράτιο 18.30 - 19.30 (ΠΑΙΔΙΚΟ 5-12 ΕΤΩΝ)		Παγκράτιο 18.30 - 19.30 (ΠΑΙΔΙΚΟ 5-12 ΕΤΩΝ)	Παγκράτιο 18.30 - 19.30 (ΠΑΙΔΙΚΟ 5-12 ΕΤΩΝ)		
Brazilian Jiu Jitsu 19.30 - 20.30 (ΑΡΧΑΡΙΟΙ)	Παγκράτιο / MMA 19.30 - 20.30 (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Brazilian Jiu Jitsu 19.30 - 20.30 (ΑΡΧΑΡΙΟΙ)	Παγκράτιο / MMA 19.30 - 20.30 (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)	Παγκράτιο / MMA 19.30 - 20.30 (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)		
	Παγκράτιο / MMA 20.30 - 21.30 (STRIKING - ΜΙΚΤΟ)	Brazilian Jiu Jitsu 20.30 - 21.30 (OPEN MATT)	Παγκράτιο / MMA 20.30 - 21.30 (STRIKING - ΜΙΚΤΟ)	Παγκράτιο / MMA 20.30 - 21.30 (STRIKING - ΜΙΚΤΟ)		