

## ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΟΛΥΜΑΧΟΣ

Facebook : <https://www.facebook.com/polymachos/>  
E-mail : [polymachos@gmail.com](mailto:polymachos@gmail.com)

Γραμματεία  
Καρατζήμας Γιώργος  
Αγγελόπουλος Θανάσης

6932429329  
6945103668  
6972328759

### ΑΙΘΟΥΣΑ Α

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
11:30 - 12:30 KICK-BOXING ΠΥΓΜΑΧΙΑ		11:30 - 12:30 KICK-BOXING ΠΥΓΜΑΧΙΑ		11:30 - 12:30 KICK-BOXING ΠΥΓΜΑΧΙΑ	11:00 - 12:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ (Μικτό)
	17:00 - 18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ (5-8 χρονών)		17:00 - 18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ (5-8 χρονών)		
17:30 - 18:30 ΕΦΗΒΙΚΟ KICK-BOXING (8-14 χρονών)	18:00 - 19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ (8-14 χρονών)	17:30 - 18:30 ΕΦΗΒΙΚΟ KICK-BOXING (8-14 χρονών)	18:00 - 19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ (8-14 χρονών)	17:30 - 18:30 ΕΦΗΒΙΚΟ KICK-BOXING (8-14 χρονών)	
18:30 - 19:30 KICK-BOXING ΠΥΓΜΑΧΙΑ	19:00 - 20:00 KICK-BOXING ΠΥΓΜΑΧΙΑ	18:30 - 19:30 KICK-BOXING ΠΥΓΜΑΧΙΑ	19:00 - 20:00 KICK-BOXING ΠΥΓΜΑΧΙΑ	18:30 - 19:30 KICK-BOXING ΠΥΓΜΑΧΙΑ	
19:30 - 21:00 KICK-BOXING ΠΥΓΜΑΧΙΑ	20:00 - 21:00 ΕΦΗΒΙΚΟ KICK-BOXING (8-14 χρονών)	19:30 - 21:00 KICK-BOXING ΠΥΓΜΑΧΙΑ	20:00 - 21:00 ΕΦΗΒΙΚΟ KICK-BOXING (8-14 χρονών)	19:30 - 20:30 SPARRING	
21:00 - 22:00 ΠΑΛΗ ΥΠΟΤΑΓΗΣ ( Grappling )	21:00 - 22:30 KICK-BOXING ΠΥΓΜΑΧΙΑ	21:00 - 22:00 ΠΑΛΗ ΥΠΟΤΑΓΗΣ ( Grappling )	21:00 - 22:30 KICK-BOXING ΠΥΓΜΑΧΙΑ	21:00 - 22:00 ΠΑΛΗ ΥΠΟΤΑΓΗΣ ( Grappling )	

### ΑΙΘΟΥΣΑ Β

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
11:30 - 12:30 ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ		11:30 - 12:30 ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ		11:30 - 12:30 ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ	12:00 - 13:30 KICK-BOXING ΠΥΓΜΑΧΙΑ
17:30 - 18:30 ΠΑΙΔΙΚΟ KICK-BOXING (6-8 χρονών)		17:30 - 18:30 ΠΑΙΔΙΚΟ KICK-BOXING (6-8 χρονών)		17:30 - 18:30 ΠΑΙΔΙΚΟ KICK-BOXING (6-8 χρονών)	
18:30 - 19:30 ΜΙΝΙ KICK-BOXING (4-6 χρονών)		18:30 - 19:30 ΜΙΝΙ KICK-BOXING (4-6 χρονών)		18:30 - 19:30 ΜΙΝΙ KICK-BOXING (4-6 χρονών)	

	<b>20:00 - 21:00</b> <b>ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ</b>		<b>20:00 - 21:00</b> <b>ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ</b>		
<b>21:00 - 22:00</b> <b>ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ</b>	<b>21:00 - 22:00</b> <b>ΠΛΗΡΗΣ ΑΓΩΝΑΣ (ΜΜΑ)</b>		<b>21:00 - 22:00</b> <b>ΠΛΗΡΗΣ ΑΓΩΝΑΣ (ΜΜΑ)</b>		