

| ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2021-2022 ΑΙΘΟΥΣΑ 1 DOJO 1 | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|--|
| ΩΡΑ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
| 10:00 – 14:00 | | | | | | MINI CAMP ΤΜΗΜΑΤΑ JUNIORS - ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΟ |
| 16:00 – 17:00 | | ΕΝΑΕΡΙΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΜΙΝΙ ΓΙΑΝΝΑ | | ΕΝΑΕΡΙΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΜΙΝΙ ΓΙΑΝΝΑ | | |
| 17:00 – 18:00 | | ΕΝΑΕΡΙΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΙΝΙ ΓΙΑΝΝΑ | | ΕΝΑΕΡΙΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΜΙΝΙ ΓΙΑΝΝΑ | ΤΖΟΥΝΤΟ ΜΙΝΙΟΝΣ | |
| 18:00 – 19:00 | | ΕΝΑΕΡΙΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ JUNIORS ΓΙΑΝΝΑ | ΤΖΟΥΝΤΟ RABBITS | ΕΝΑΕΡΙΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ JUNIORS ΓΙΑΝΝΑ | ΤΖΟΥΝΤΟ ΜΠΑΜΠΟΥΛΕΣ ΑΕ | |
| 19:00 – 20:00 | | ΕΝΑΕΡΙΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΟ ΓΙΑΝΝΑ | | ΕΝΑΕΡΙΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΟ ΓΙΑΝΝΑ | | |
| 20:00 – 21:00 | ΤΖΟΥΝΤΟ ΕΦΗΒΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ - ΚΑΤΑ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΑ | | | | | |
| ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2021-2022 ΑΙΘΟΥΣΑ 2 DOJO 2 | | | | | | |
| ΩΡΑ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
| 10:00-14:00 Η 48 ΩΡΑ | | | | | | MINI CAMP ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ - ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ SID |
| 17:00-18:00 | ΤΖΟΥΝΤΟ RABBITS | ΤΖΟΥΝΤΟ ΜΙΝΙΟΝΣ | ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ SID | ΤΖΟΥΝΤΟ ΜΙΝΙΟΝΣ | ΤΖΟΥΝΤΟ RABBITS | |
| 18:00-19:00 | ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ SID | ΤΖΟΥΝΤΟ ΜΠΑΜΠΟΥΛΕΣ ΑΕ | ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ Α | ΤΖΟΥΝΤΟ ΜΠΑΜΠΟΥΛΕΣ ΑΕ | ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ SID ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΑΙΔΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ | |
| 19:00-20:00 | ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ Α | ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ Β | ΤΖΟΥΝΤΟ ΕΦΗΒΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ | ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ Β | ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ Α ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ Β | |
| 20:00-21:00 | ΤΖΟΥΝΤΟ ΕΦΗΒΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ | ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΑΙΔΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ | ΤΖΟΥΝΤΟ ΝΕΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΕΝΗΛΙΚΩΝ | ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΑΙΔΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ | ΤΖΟΥΝΤΟ ΕΦΗΒΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ | |
| 21:00-22:00 | ΤΖΟΥΝΤΟ ΝΕΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΕΝΗΛΙΚΩΝ | | | | ΤΖΟΥΝΤΟ ΝΕΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΖΟΥΝΤΟ ΕΝΗΛΙΚΩΝ 20:00 - 21:30 | |
| ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2021-2022 CROSS TRAINING | | | | | | |
| ΩΡΑ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
| 18:00-19:00 | | ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ & ΕΝΗΛΙΚΩΝ | | ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ & ΕΝΗΛΙΚΩΝ | | |
| 19:00-20:00 | | ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ & ΕΝΗΛΙΚΩΝ | | ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ & ΕΝΗΛΙΚΩΝ | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |