

Α.Γ.Σ. ΑΜΙΛΛΑ ΙΛΙΟΥ

ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ 103 ΙΛΙΟΝ, ΤΗΛ: 2105019399, ΚΙΝ: 6947706279, e-mail: amillailiou@yahoo.com

www.amillaagc.gr

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ						
Fighting & Fitness	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΤΜΗΜΑ		11:00-12:00*		11:00-12:00*		
TAE KWON DO JUNIOR	18:00-19:00		18:00-19:00			11:00-12:00
TAE KWON DO ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ (ΠΑΜΠ-ΠΑΓΚ/ΠΑΙΑΔ-ΚΟΡ)		17:00-19:00		17:00-19:00		12:00-15:00
TAE KWON DO ΜΕΙΚΤΟ	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-20:00	12:00-13:00
TAE KWON DO ΕΝΗΛΙΚΕΣ					20:00-21:00	
KICK BOXING ΜΕΙΚΤΟ	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00		
KICK BOXING ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	21:00-22:00*	21:00-22:00*	21:00-22:00*	21:00-22:00*	21:00-22:00*	
ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ	Τα μαθήματα αυτοάμυνας είναι σεμιναριακού τύπου και διδάσκονται μεμονωμένα σε άτομα ή γκρουπ, ύστερα από συνεννόηση με τον υπεύθυνο προπονητή. (EXTRA GROUP)					
ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ	Παραδίδονται ύστερα από απ' ευθείας συνεννόηση με τον υπεύθυνο προπονητή					

* Στα προγράμματα αυτά συμμετέχουν αθλητές/τριες ύστερα από συνεννόηση με τον υπεύθυνο προπονητή

* Ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του έτους οι ώρες αυτές δύναται να αλλάξουν ή να καταργηθούν