

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Α.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ



ΛΟΥΤΡΑ ΩΡΑΙΑΣ ΕΛΕΝΗΣ & NEMEA

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Α.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΛΟΥΤΡΩΝ ΩΡΑΙΑΣ ΕΛΕΝΗΣ



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
JUDO JIU JITSU	SEVEN ARTS TAIHO JUTSU	JUDO JIU JITSU	SEVEN ARTS TAIHO JUTSU	JUDO JIU JITSU	TAE BO FITNESS PROGRAM BOX SAVATE
3.5 - 10 ΕΤΩΝ 17.00 - 18.00	12 - 60 ΕΤΩΝ 19.00 - 20.00 20.00 - 21.00	3.5 - 10 ΕΤΩΝ 17.00 - 18.00	12 - 60 ΕΤΩΝ 19.00 - 20.00 20.00 - 21.00	3.5 - 10 ΕΤΩΝ 17.00 - 18.00	12 - 60 ΕΤΩΝ 13.00 - 14.00
JUDO JIU JITSU		JUDO JIU JITSU		JUDO JIU JITSU	KICK BOXING SEVEN ARTS
10 - 16 ΕΤΩΝ 18.00 - 19.00		10 - 16 ΕΤΩΝ 18.00 - 19.00		10 - 16 ΕΤΩΝ 18.00 - 19.00	12 - 60 ΕΤΩΝ 14.00 - 15.00
JUDO JIU JITSU		JUDO JIU JITSU		JUDO JIU JITSU	
16 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ 19.00 - 20.00		16 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ 19.00 - 20.00		16 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ 19.00 - 20.00	
BOX SAVATE KICK BOXING		BOX SAVATE KICK BOXING		BOX SAVATE KICK BOXING	
12 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ 20.00 - 21.00		12 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ 20.00 - 21.00		12 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ 20.00 - 21.00	

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Α.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΝΕΜΕΑΣ



ΤΡΙΤΗ

SHOTOKAN KARATE
JIU JITSU

3.5 - 10 ΕΤΩΝ
16.00 - 17.00

BOX SAVATE
KICK BOXING
SEVEN ARTS

6 - 60 ΕΤΩΝ
17.00 - 18.00

ΠΕΜΠΤΗ

SHOTOKAN KARATE
JIU JITSU

3.5 - 10 ΕΤΩΝ
16.00 - 17.00

BOX SAVATE
KICK BOXING
SEVEN ARTS

6 - 60 ΕΤΩΝ
17.00 - 18.00

ΣΑΒΒΑΤΟ

SHOTOKAN KARATE
JIU JITSU

3.5 - 12 ΕΤΩΝ
16.00 - 17.00

TAE BO
FITNESS PROGRAM

12 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ
17.00-18.00

BOX SAVATE
KICK BOXING
SEVEN ARTS

6 - 60 ΕΤΩΝ
18.00 - 19.00