

WARRIORS CAMP

| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
|--|-----------------------------------|--|--------------------------------------|---|--|
| 10:45 – 12:00 ΜΥΑΥ ΘΑΙ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ | | 10:45 – 12:00 ΜΥΑΥ ΘΑΙ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ | | 10:45 – 12:00 ΜΥΑΥ ΘΑΙ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ | 11:00 – 12:00 ΠΑΙΔΙΚΟ |
| | | | | | 12:00 – 13:00 ΜΥΑΥ ΘΑΙ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ |
| 16:30 – 17:30 KICK BOXING FITNESS | 16:30 – 17:30 ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ | 16:30 – 17:30 KICK BOXING FITNESS | 16:30 – 17:30 ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ | 16:30 – 17:30 KICK BOXING FITNESS | |
| 17:30 – 18:30 ΜΥΑΥ ΘΑΙ | 17:30 – 18:30 ΜΥΑΥ ΘΑΙ | 17:30 – 18:30 ΜΥΑΥ ΘΑΙ | 17:30 – 18:30 ΜΥΑΥ ΘΑΙ | 17:30 – 18:30 ΜΥΑΥ ΘΑΙ | |
| 18:30 – 19:30 ΕΦΗΒΙΚΟ | 18:30 – 19:30 ΠΑΙΔΙΚΟ | 18:30 – 19:30 ΕΦΗΒΙΚΟ | 18:30 – 19:30 ΠΑΙΔΙΚΟ | 18:30 – 19:30 ΕΦΗΒΙΚΟ | |
| 19:30 – 21:00 ADVANCED | 19:30 – 21:00 ADVANCED | 19:30 – 21:00 ADVANCED | 19:30 – 21:00 ADVANCED | 19:30 – 21:00 ADVANCED | |

KICK BOXING FITNESS: ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΟΥΑΥ ΘΑΙ ΚΑΙ KICK BOXING. ΕΝΑ ΕΚΡΗΚΤΙΚΟ ΜΙΓΜΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗΣ ΠΟΥ ΣΕ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΝΑ ΚΑΨΕΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ, ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΜΕ 100% ΑΣΦΑΛΕΙΑ.

ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ: ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΑΝΩ ΣΕ ΑΠΛΕΣ, ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ, ΠΟΥ ΔΕΝ ΑΠΑΙΤΟΥΝ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ. ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΣΕ ΑΣΦΑΛΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.

ΠΑΙΔΙΚΟ: ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΤΗΝ ΗΠΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΣΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΥΣ ΜΑΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΝ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ, ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ, ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ. ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΝΤΙ-BULLING ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΟΥΑΥ ΘΑΙ ΚΑΙ KICK BOXING.

ΕΦΗΒΙΚΟ: ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΤΟΥΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΥ ΔΙΕΚΔΙΚΟΥΝ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ ΤΟΥΣ ΣΕ ΑΕΙ ΚΑΙ ΤΕΙ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΜΟΡΙΟΔΟΤΗΣΗΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ KICK BOXING.

ΜΟΥΑΥ ΘΑΙ: ΤΟ ΠΙΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΑΘΛΗΜΑ RING, ΠΡΟΣΙΤΟ ΣΕ ΟΛΟΥΣ, ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΑ CAMP ΤΗΣ ΤΑΙΛΑΝΔΗΣ, ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ.

KICK BOXING: ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΡΑΓΔΑΙΑ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΟ ΑΘΛΗΜΑ ΠΟΥ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΟΣΟΥΣ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΑΘΛΗΘΟΥΝ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ.

ADVANCED: ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΜΟΥΑΥ ΘΑΙ ΚΑΙ KICK BOXING, ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟ, Ή ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ ΕΠΙΛΕΚΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ, ΣΕ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ Ή ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ.