

ΒΥΔΟ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ.

ΏΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 9:00 - 14:00 ΚΑΙ 16:30 - 23:00

ΣΑΒΒΑΤΟ 9:00 - 19:00

| ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ | | | | | |
|---|-------------------------------------|------------------------|---------------------------|--|--|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
| 18:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ | 18:00-19:00 JUNIOR | 18:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ | 18:00-19:00 JUNIOR | 18:00-19:00 JUNIOR | 11:00-12:30 ΡΟΥΜΣΕ ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΦΗΒΙΚΟ |
| 19:00-20:15 ΕΦΗΒΙΚΟ | 19:00-20:00 ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ | 19:00-20:15 ΕΦΗΒΙΚΟ | 19:00-20:00 ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ | 19:00-20:00 ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ | |
| | *20:00-21:00 ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ PUMSE | | 20:00-21:00 ΠΑΙΔΙΚΟ | 20:00-21:00 ΕΦΗΒΙΚΟ | |
| ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ: 30 ΕΥΡΩ/ΜΗΝΑΣ | | | | JUNIOR 2015-2016 | |
| 2 ΠΑΙΔΙΑ 50 ΕΥΡΩ/ΜΗΝΑΣ | | | | ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ 2014-2013-2012 | |
| Η ΕΝΤΑΞΗ ΣΤΙΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ/ΤΡΙΑ | | | | ΠΑΙΔΙΚΟ 2011-2009 | |
| Ο ΕΠΙΠΕΔΟ /ΕΜΠΕΙΡΙΑ/ ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ/ ΠΑΡΟΥΣΙΕΣ | | | | ΕΦΗΒΙΚΟ 2008-2005 | |
| ΕΠΙΤΡΕΠΤΟ ΟΡΙΟ ΑΠΟΥΣΙΩΝ ΕΩΣ 6 | | | | που θα στελεχώσουν την αγωνιστική ομάδα PUMSE | |

| JUNIOR - ΠΑΙΔΙΚΟ - ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ ΘΧΑΙ - KICK BOXING K1 | | | | | |
|---|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
| | 18.15 - 19.15 JUNIOR (ΑΙΘ.2) | | 18.15 - 19.15 JUNIOR (ΑΙΘ.2) | | 11.00 - 12.00 JUNIOR |
| 19.15 - 20.15 ΠΑΙΔΙΚΟ (ΑΙΘ.1) | 19.15 - 20.15 ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ (1) | 19.15 - 20.15 ΠΑΙΔΙΚΟ (ΑΙΘ.1) | 19.15 - 20.15 ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ (1) | 19.15 - 20.15 ΠΑΙΔΙΚΟ (ΑΙΘ.1) | 12.00 - 13.00 ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ |
| ΕΦΗΒΙΚΟ 40 ΕΥΡΩ/ΜΗΝΑΣ ΔΩΡΟ ΤΟ FITNESS | | | | JUNIOR | 2016 - 2014 |
| ΠΑΙΔΙΚΟ - ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ - JUNIOR 25 ΕΥΡΩ/ΜΗΝΑΣ | | | | ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ | 2013-2010 |
| 2 ΠΑΙΔΙΑ 45 ΕΥΡΩ/ΜΗΝΑΣ | | | | ΠΑΙΔΙΚΟ | 2009-2006 |
| | | | | ΕΦΗΒΙΚΟ | 2005-2002 |

| ΕΝΟΡΓΑΝΗ | | |
|--|--|--|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
| Α ΤΜΗΜΑ 16:00-17:00 Β ΤΜΗΜΑ 17:00-18:00 | Α ΤΜΗΜΑ 16:00-17:00 Β ΤΜΗΜΑ 17:00-18:00 | Α ΤΜΗΜΑ 16:00-17:00 Β ΤΜΗΜΑ 17:00-18:00 |
| ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 35 ΕΥΡΩ/ΜΗΝΑΣ | | |
| 2 ΠΑΙΔΙΑ 60 ΕΥΡΩ /ΜΗΝΑΣ | | |
| 120 ΕΥΡΩ 4/ΜΗΝΕΣ | | |

* ΤΕΧΝΕΣ ΜΑΧΗΣ - ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ 1 ΣΥΝΕΔΡΙΑ 20 ΕΥΡΩ, 2 ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ 30 ΕΥΡΩ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΑΝΑΞΙΜΕΝΟΥΣ 20 & ΑΤΛΑΝΤΙΔΟΣ Κ. ΤΟΥΜΠΑ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2310911099

YOUTUBE: BudoFighters

SITE: www.budo-arts.gr

email: budo-arts@hotmail.com

FB: Budofightersthessaloniki

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

| BOXING - KICK BOXING K1 - MUAY THAI ΕΝΗΛΙΚΩΝ | | | | | |
|---|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
| 11.00-12.00 THAI-KICK BOXING | | 11.00-12.00 THAI-KICK BOXING | | 11.00-12.00 THAI-KICK BOXING | 13:15-14:30 THAI-KICK BOXING |
| 16:30-18:00 PRO ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ | 16:30-18:00 ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ | 16:30-18:00 ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ | 16:30-18:00 ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ | 16:30-18:00 ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ | |
| 18:00-19:15 MUAY THAI | 18:00-19:15 KICK-BOXING K1 | 18:00-19:15 MUAY THAI | 18:00-19:15 KICK-BOXING K1 | 18:00-19:15 MUAY THAI | |
| 20:15-21:30 KICKBOXING K1 | 20:15-21:30 MUAY THAI | 20:15-21:30 KICKBOXING K1 | 20:15-21:30 MUAY THAI | 20:15-21:30 KICKBOXING K1 | |
| 21:30-22:30 THAI-KICK BOXING | 21:30-22:30 BOXING | 21:30-22:30 THAI-KICK BOXING | 21:30-22:30 BOXING | 21:30-22:30 THAI-KICK BOXING | |
| ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ: 50 ΕΥΡΩ/ΜΗΝΑΣ ΔΩΡΟ ΤΟ FITNESS *ΕΦΗΒΙΚΟ 40 ΕΥΡΩ/ΜΗΝΑΣ ΔΩΡΟ ΤΟ FITNESS 399 ΕΥΡΩ/ ΕΤΗΣΙΟ ΔΩΡΟ ΤΟ FITNESS 159 ΕΥΡΩ / 4ΜΗΝΟ *35 ΕΥΡΩ/ΜΗΝΑΣ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ / ΒΡΑΔΥΝΟ ΤΜΗΜΑ ΔΩΡΟ ΤΟ FITNESS *30 ΕΥΡΩ/ΜΗΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΜΗΜΑ BOXING ΜΕ ΔΩΡΟ ΤΟ FITNESS | | | | | |

| KRAV MAGA | | |
|--|----------------|------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
| 19:30-20:45 | 19:30-20:45 | 19:30-20:45 |
| ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 40 ΕΥΡΩ/ΜΗΝΑΣ ΔΩΡΟ ΤΟ FITNESS | | |
| 139 ΕΥΡΩ / 4ΜΗΝΕΣ | | |

| AIKIDO | | |
|--|----------------|------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
| 20:45-22:00 | 20:45-22:00 | 20:45-22:00 |
| ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 40 ΕΥΡΩ / ΜΗΝΑΣ ΔΩΡΟ ΤΟ FITNESS | | |
| 139 ΕΥΡΩ / 4ΜΗΝΕΣ | | |

| ΠΑΛΗ | | | | |
|--|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
| 18:00-19:30 ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΠΑΛΗ | | 18:00-19:30 ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΠΑΛΗ | | 18:00-19:30 ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΠΑΛΗ |
| | 20.30 - 21.45 GROUND FIGHTING | | 20.30 - 21.45 GROUND FIGHTING | |
| ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΕΛΕΥΘΕΡΑΣ ΠΑΛΗΣ: 40ΕΥΡΩ / ΜΗΝΑ ΔΩΡΟ ΤΟ FITNESS | | | | |
| 139 ΕΥΡΩ / 4ΜΗΝΕΣ | | | | |

| YOGA | | | |
|--|--------------|----------------|---------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ |
| 20:15-21:30 | 10:45-12:00 | 20:15-21:30 | 10:45-12:00 |
| ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 40 ΕΥΡΩ/ΜΗΝΑΣ ΔΩΡΟ ΤΟ FITNESS | | | |
| 139 ΕΥΡΩ / 4ΜΗΝΕΣ | | | |

| BUDO WOMANS DYNAMIC | | | |
|--|---------------|----------------|---------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ |
| | 19.30 - 20.30 | | 19.30 - 20.30 |
| ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 30 ΕΥΡΩ/ΜΗΝΑΣ ΔΩΡΟ ΤΟ FITNESS | | | |

| <u>ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ FITNESS</u> | <u>ΩΡΑΡΙΟ FITNESS</u> |
|--|--|
| 25 ΕΥΡΩ/ΜΗΝΑΣ | ΔΕΥΤΕΡΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8.00 - 14.00 ΚΑΙ 16.00 - 23.00 ΣΑΒΒΑΤΟ 10.00 - 19.00 |
| 79 ΕΥΡΩ /4 ΜΗΝΕΣ | |
| 120 ΕΥΡΩ/6 ΜΗΝΕΣ | |
| 199 ΕΥΡΩ/ 12 ΜΗΝΕΣ | |
| *PERSONAL TRAINING FITNESS 15ΕΥΡΩ Η ΣΥΝΕΔΡΙΑ, 10 ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ 120 ΕΥΡΩ | |
| * GALILEO 1 ΣΥΝΕΔΡΙΑ 15ΕΥΡΩ , 10 ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ 120 ΕΥΡΩ | |
| *GALILEO 1 ΣΥΝΕΔΡΙΑ 15 ΕΥΡΩ 10 ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ 120 ΕΥΡΩ ΚΑΙ 20 ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ 200 ΕΥΡΩ | |