



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΑΔΙΚΩΝ

2024

ULTIMATE



	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
11:00	TABATA	CROSS	CROSS	TABATA	FUNCTIONAL
12:00	CROSS	TABATA	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	CROSS
17:00	FUNCTIONAL	CROSS	FUNCTIONAL	TRX LIMITY	FUNCTIONAL
18:00	HIPS & ABS	TRX LIMITY	CROSS	FUNCTIONAL	CROSS
19:00	TRX LIMITY	CROSS	TABATA	HIPS & ABS	TABATA
20:00	TABATA	HIPS & ABS	TRX LIMITY	TABATA	TRX LIMITY
21:00	CROSS	TABATA	HIPS & ABS	CROSS	HIPS & ABS