

ΤΜΗΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΑΝΔΡΕΣ		18.00-19.30	17.00-18.30	17.00-19.00	18.00-19.30	13.00-14.30	17.00-19.00 ΑΓΩΝΑΣ
ΝΕΟΙ			22.00-23.30 Κ ΑΓΩΝΑΣ				
ΕΦΗΒΟΙ Α΄	18.30-20.00 Κ	21.30-23.30 Κ ΑΓΩΝΑΣ			17.00-18.00 Κ	14.30-16.00 Κ	19.30-21.15 Κ
ΕΦΗΒΟΙ Β΄	18.30-20.00 Κ				17.00-18.00 Κ	14.30-16.00 Κ	21.45 Κ ΑΓΩΝΑΣ
ΠΑΙΔΕΣ	17.00-18.30 Κ	20.00-21.30 Κ ΑΓΩΝΑΣ		20.00-21.30 ή ατομική Γ ή στίβο Ζηρίναιο	16.00-17.00 Κ	11.45-13.00 Κ	14.00-15.30 Κ
ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ	18.45-20.15 Γ			18.45-20.00 Γ	17.15-18.30 Γ	10.30-11.45	12.30-14.00 Κ ΑΓΩΝΑΣ
ΜΙΝΙ ΑΓΟΡΙΩΝ		20.00-21.00 Γ	19.15-20.30 Γ			9.30-10.30 Κ	9.00-10.00 Κ ΑΓΩΝΑΣ
ΠΡΟΜΙΝΙ 1		19.00-20.00 Γ				10.45-11.45 Α	
ΠΡΟΜΙΝΙ 2		18.00-19.00 Γ	18.00-19.15 Γ			11.45-12.45 Α	11.00-12.00 Κ ΑΓΩΝΑΣ
ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ				19.30-20.30 Α	19.00-20.00 Γ	10.15-11.15 Γ	12.00-13.00 Κ-Α
ΑΚΑΔΗΜΙΑ Α΄	17.15-18.15 Α		17.15-18.15 Α			12.15-13.15 Γ	10.00-11.00 Κ
ΑΚΑΔΗΜΙΑ Γ΄	16.00-17.00 Κ		16.00-17.00 Κ			11.15-12.15 Γ	11.15-12.15 8 ^ο Δημ. Σχολ.
ΤΖΟΥΝΙΟΡ	16.00-17.00 Κ	16.00-17.00 Κ		16.00-17.00 Κ			
ΓΥΝΑΙΚΕΣ			20.00-21.30	19.00-20.30	20.30-22.00	17.00-18.30	18.00-20.00 ΑΓΩΝΑΣ
ΝΕΑΝΙΑΔΕΣ Α΄	20.30-22.00 Κ ΑΓΩΝΑΣ		20.00-21.30 Κ	19.00-20.30 Κ	20.30-22.00 Κ	16.00-17.00 Κ	
ΝΕΑΝΙΑΔΕΣ Β΄	20.30-22.00 Κ ΑΓΩΝΑΣ	19.30-21.00 Κ-Α	18.30-20.00 Κ	20.30-22.00 Κ	19.30-20.30 Κ		
ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α΄		19.30-21.00 Κ-Α	18.30-20.00 Κ	20.30-22.00 Κ	19.30-20.30 Κ	19.00-20.30 ΑΓΩΝΑΣ	
ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β΄		17.00-18.00 Κ *	18.30-19.45 Α *	17.30-18.45 Α *	19.00-20.00 Α *	19.00-20.30 ΑΓΩΝΑΣ	
ΜΙΝΙ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ		17.00-18.00 Κ *	18.30-19.45 Α *	17.30-18.45 Α *	19.00-20.00 Α *		9.00-10.00 Κ

							ΑΓΩΝΑΣ
ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ	18.15-19.15 Λ	18.00-19.00 Λ		17.30-18.30 8^ο Δημ. Σχολ.		8.30-9.30 Κ	

- Σημειώσεις:** 1) Είναι πιθανή η μερική αλλαγή του προγράμματος για την καλύτερη εξυπηρέτηση των τμημάτων
Κ= κλειστό, Λ=Λύκειο, Γ=Γυμνάσιο, Κ-Λ= κλειστό ή Λύκειο, Κ-Γ= Κλειστό ή Γυμνάσιο, * = κοινή προπόνηση
2) Είναι δυνατόν να προστεθούν κι άλλες προπονήσεις (ομαδικές ή ατομικές) ανάλογα με τις ανάγκες των τμημάτων
ή των αθλητών/τριών

Πληροφορίες για τα τμήματα και για το πρόγραμμα στο τηλέφωνο 6974 817721, κ. Στέφανο Μπίρδα