



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2021 - 2022

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΩΡΑ	ΤΜΗΜΑ
15.30 – 16.30	ΜΙΝΙ
15.30 – 16.30	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ α.α.
16.30– 17.30	ΠΡΟΜΙΝΙ
19.15 *	ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΓΩΝΑΣ
20:45	ΕΦΗΒΙΚΟ ΑΓΩΝΑΣ
19:00-20:30*	ΑΝΔΡΙΚΟ

ΤΡΙΤΗ

ΩΡΑ	ΤΜΗΜΑ
15.30 – 16.30	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ
15.30 – 16.30	ΜΙΝΙ α.α.
16.30 – 17.30	ΠΡΟΜΙΝΙ
17.30 – 18.30	JUNIOR A
18.30 - 20.00	ΑΝΔΡΙΚΟ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΩΡΑ	ΤΜΗΜΑ
15.30-16.30	ΜΙΝΙ
15.30-16.30	ΠΑΙΔΙΚΟ α.α.
16.30 - 17.30	ΠΡΟΜΙΝΙ
17.30 – 18.30	JUNIOR B
19:30	ΑΓΩΝΑΣ ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ

ΠΕΜΠΤΗ

ΩΡΑ	ΤΜΗΜΑ
15.30 – 16.30	ΠΑΙΔΙΚΟ
16.30 - 17.30	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ
17.30 – 18.30	ΜΙΝΙ α.τ.
19:30-21:00	ΑΝΔΡΙΚΟ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΩΡΑ	ΤΜΗΜΑ
15.30 – 16.30	ΠΑΙΔΙΚΟ
15.30 - 16.30	ΕΦΗΒΙΚΟ
16.30 - 17.30	ΜΙΝΙ
17.30 – 18.30	JUNIOR A
17.30 – 18.30	JUNIOR B
17.30 - 18.30	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ α.τ.
18.30 – 19.30	ΠΡΟΜΙΝΙ α.τ.
20.15	ΑΓΩΝΑΣ ΑΝΔΡΙΚΟ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΩΡΑ	ΤΜΗΜΑ
10.00 - 11.00	ΜΙΝΙ
11.00 - 12.00	JUNIOR A
11.00 - 12.00	JUNIOR B
12.00 - 13.00	ΠΡΟΜΙΝΙ
13.00 - 14.30	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ
14.30 - 15.30	ΠΑΙΔΕΣ α.τ.
14.30 - 15.30	ΕΦΗΒΙΚΟ
15:30-17:00	ΑΝΔΡΙΚΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΩΡΑ	ΤΜΗΜΑ
10.00 - 11.00	JUNIOR A
10.00 - 11.00	JUNIOR B
12.00 -13.30	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ
13.30 – 14.30	ΠΑΙΔΕΣ
14.30 - 16.00	ΕΦΗΒΙΚΟ
16.00 - 17.30	ΑΝΔΡΙΚΟ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

α. α.	Αθλητική ανάπτυξη
α. τ.	Ατομική τεχνική
Παιδικό	2006 - 2007
Παμπαίδες	2008
Μίνι	2009
Προμίνι	2010 - 2011
Junior A	2012 - 2013
Junior B	2014 έως 2016