



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2025 - 2026

Τμήμα	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΑΝΔΡΙΚΟ	19:30 - 21:00		20:00 - 21:30	ΑΓΩΝΑΣ ή ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 20:30		17:00 - 18:30 18:30 - 20:00 STRENGTH & CONDITIONING	16:30 - 18:00
U18 ΕΦΗΒΙΚΟ	19:30 - 21:00	ΑΓΩΝΑΣ ή ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 21:30	20:00 - 21:30		19:30 - 21:00 STR. & CONDITIONING LAB	17:00 - 18:30 18:30 - 20:00 STRENGTH & CONDITIONING LAB	16:30 - 18:00
U16 ΠΑΙΔΙΚΟ	18:00 - 19:30	ΑΓΩΝΑΣ ή ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 20:00		17:00 - 18:30 STRENGTH & CONDITIONING 18:30 - 20:00	19:00 - 21:00	15:30 - 17:00 17:00 - 18:00 PASSING & DRIBBLING LAB	14:00 - 16:30
U15 2011	19:00 - 20:00 STRENGTH & CONDITIONING LAB 20:00 - 21:00 INDIVIDUAL SKILLS LAB	16:30 - 18:00	18:30 - 20:00		17:30 - 19:00	13:00 - 14:00 PASSING & DRIBBLING LAB 14:00 - 15:30	12:30 - 14:00
U14 2012		16:30 - 18:00	17:30 - 18:30 INDIVIDUAL SKILLS LAB 18:30 - 20:00	16:30 - 18:00	17:30 - 19:00		
U14 - U13 2012 - 2013	16:30 - 18:00		16:30 - 18:00		16:30 - 17:30	11:00 - 12:00 STRENGTH & CONDITIONING LAB 12:00 - 13:00/13:00 - 14:00	
U13 - U12 2013 - 2014	17:00 - 18:00 INDIVIDUAL SKILLS LAB	18:00 - 19:00		17:30 - 18:30	18:30 - 19:30	9:00 - 10:00	
U12 - U11 2014 - 2015	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00 INDIVIDUAL SKILLS LAB 19:00 - 20:00		17:30 - 18:30	17:30 - 18:30	11:00 - 12:00	
JUNIOR A (2015-2016) JUNIOR B (2017 - 2018) JUNIOR C (2019)			17:30 - 18:30	18:30 - 19:30		10:00 - 11:00	10:00 - 11:00

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

Ωράριο Λειτουργίας: Δευτέρα-Παρασκευή: 16:00-19:30 | Σάββατο: 10:00-15:30

Τηλέφωνο Επικοινωνίας: 210 252 2600, 6983 900 500 | Email: aoleonteios@eurohoops.net | Διεύθυνση: Νεϊγύ 17, Αθήνα, 111 43

TEAM MANAGER: Αθανασιάδης Ανδρέας | Τηλέφωνο Επικοινωνίας: 6983 036 590