



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ - ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΕΩΝ  
2022 -2023



ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΩΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΩΡΑ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΩΡΑ	ΠΕΜΠΤΗ	ΩΡΑ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΩΡΑ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΩΡΑ	ΚΥΡΙΑΚΗ
9:00		9:00		9:00		9:00		9:00		9:00 - 10:15	2013	9:00 - 10:15	2013
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00		10:15 - 11:15	2014-2015 (ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ)	10:15 - 11:15	2014-2015 (ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ)
11:00		11:00		11:00		11:00		11:00		10:15 - 11:30	2012	10:15 - 11:30	2012
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00		11:30 - 12:45	2011	11:30 - 12:45	2011
13:00		13:00		13:00		13:00		13:00		12:45 - 14:00	2010	12:45 - 14:00	2010
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00 - 15:30	2009	14:00 - 15:30	2009
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00		15:30 - 17:00	2008	15:30 - 17:00	2008
16:30	2009 ΕΝΔ	16:30	2013	16:30	2012	16:30	2011 2012	16:30	2009	17:00 - 18:30	ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΝΔ	17:00 - 18:30	ΠΑΙΔΙΚΟ
	2008		2012 ΕΝΔ		2010 ΕΝΔ		2008 ΕΝΔ				ΠΑΙΔΙΚΟ		ΠΑΙΔΙΚΟ
18:00	2008 ΕΝΔ	17:30	2012	17:45	2010 2009	17:45	2010	17:45	2009 ΕΝΔ	18:30 - 20:00	ΕΦΗΒΙΚΟ	18:30 - 20:00	ΕΦΗΒΙΚΟ
	ΠΑΙΔΙΚΟ		2011-2010 ΕΝΔ		ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΝΔ		2011 - 2012 ΕΝΔ		2008		ΑΝΔΡΙΚΟ ΕΝΔ		ΑΝΔΡΙΚΟ
19:30	ΕΦΗΒΙΚΟ	18:45	2011 2010	19:15	2009 2008	19:00	ΠΑΙΔΙΚΟ	19:15	ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΦΗΒΙΚΟ-ΑΝΔΡ ΕΝΔ	20:00 - 21:30	ΑΝΔΡΙΚΟ	20:00 - 21:30	ΑΝΔΡΙΚΟ
21:00	ΑΝΔΡΙΚΟ	20:15	ΑΓΩΝΑΣ ΠΑΙΔΙΚΟ	20:45	ΑΝΔΡΙΚΟ	21:00	ΑΓΩΝΑΣ ΑΝΔΡΙΚΟ	20:45	ΕΦΗΒΙΚΟ	20:30		20:30	
22:15		21:45	ΑΓΩΝΑΣ ΕΦΗΒΙΚΟ	22:15		22:15		22:15		21:00		21:00	

2014-2015
2013
2012
2011
2010
2009
2008
ΠΑΙΔΙΚΟ
ΕΦΗΒΙΚΟ
ΑΝΔΡΙΚΟ