

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ — ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ & ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΕΩΝ

ΗΛΙΚΙΑ - ΤΜΗΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
2018-2020	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	09:00 - 10:00	09:00 - 10:15
2017	16:30 - 17:45	-	-	-	-	-	-	-	16:30 - 17:30	-	10:00 - 11:15	10:15 - 11:30
2016	-	-	-	-	16:45 - 18:00	-	15:45 - 16:45	16:45 - 18:00	-	-	11:15 - 12:30	11:30 - 12:45
2015	-	-	-	-	16:45 - 18:00	-	15:45 - 16:45	16:45 - 18:00	-	-	12:30 - 13:45	12:45 - 14:00
2014	-	-	16:45 - 18:00	18:00 - 19:15	-	-	16:45 - 18:00	-	-	-	13:45 - 15:00	14:00 - 15:15
2013	-	-	-	-	18:00 - 19:15	16:45 - 18:00	-	-	17:30 - 18:30	-	15:00 - 16:15	15:15 - 16:30
2012	17:45 - 19:00	-	18:00 - 19:15	16:45 - 18:00	19:15 - 20:30	18:00 - 19:15	-	-	-	-	16:15 - 17:30	16:30 - 17:45
ΠΑΙΔΙΚΟ	19:00 - 20:30	-	20:00 - 21:30 ΑΓΩΝΑΣ	-	-	-	18:00 - 19:30	16:45 - 18:00	18:30 - 20:00	17:00 - 18:30	19:00 - 20:30	19:30 - 21:00
ΕΦΗΒΙΚΟ	20:30 - 22:00	-	21:30 - 22:30 ΑΓΩΝΑΣ	-	-	-	19:30 - 21:00	18:00 - 19:30	20:00 - 21:30	18:30 - 20:00	20:30 - 22:00	21:00 - 22:30
ΑΝΤΡΙΚΟ	-	-	-	-	20:30 - 22:00	19:15 - 20:30	21:00 - 22:30	19:30 - 21:00	21:30 - 23:00	20:00 - 21:30	17:30 - 19:00	18:00 - 19:30 ΑΓΩΝΑΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (μπλε) · ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (χρυσό) · ΑΓΩΝΑΣ (κόκκινο) · «->» σημαίνει ότι δεν υπάρχει προπόνηση εκείνη την ημέρα