

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ Α ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ 1-4 ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΚΑΙ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΓΑΡΩΝ
11-12 ΜΑΡΤΙΟΥ 2017

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10/3		ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4	
		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
15:00	16:00		ΣΗΓΑ ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ
16:00	17:00	ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΓΑΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ
17:00	18:00	ΓΑΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ
18:00	19:00	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ
19:00	20:00	ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

ΣΑΒΒΑΤΟ 11/3		ΑΓΩΝΑΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4		
8:00	8:30	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ		
8:30	9:00	ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ - ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ		
		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
9:00	9:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ1		ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3
9:30	10:00	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ1	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4
10:00	10:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ1	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ2	ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-2
10:30	11:00	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ1	ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ3-4
11:00	11:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3-4	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ1
11:30	12:00	ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-4	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3-4	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ2
12:00	12:30		ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-4	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ3
12:30	13:00			ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ1
13:00	13:30			ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ2
13:30	14:00	ΑΠΟΝΟΜΕΣ		

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ Α ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ 1-4 ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΚΑΙ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΓΑΡΩΝ
11-12 ΜΑΡΤΙΟΥ 2017

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 11/3		ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 5ου ΕΠΙΠΕΔΟΥ		
		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
14:30	15:15	ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ - ΑΟ ΠΕΥΚΗΣ		
15:15	16:00	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ	ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ - ΑΟ ΠΕΥΚΗΣ	
16:00	16:45	ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ	ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ - ΑΟ ΠΕΥΚΗΣ
16:45	17:30	ΔΑΣ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ-ΓΑΣ ΕΥΒΟΙΑΣ-ΓΑΣ ΔΟΞΑ ΧΑΛΚΙΔΑΣ	ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ
17:30	18:15	ΣΗΓΑ ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ	ΔΑΣ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ - ΓΑΣ ΕΥΒΟΙΑΣ - ΓΑΣ ΔΟΞΑ ΧΑΛΚΙΔΑΣ	ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
18:15	19:00	ΓΑΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ ΓΕ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΣΗΓΑ ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ	ΔΑΣ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ ΓΑΣ ΕΥΒΟΙΑΣ - ΓΑΣ ΔΟΞΑ ΧΑΛΚΙΔΑΣ
19:00	19:45		ΓΑΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ ΓΕ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΣΗΓΑ ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ
19:45	20:30			ΓΑΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ ΓΕ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ 12/3		ΑΓΩΝΑΣ 5ου ΕΠΙΠΕΔΟΥ		
8:45	9:15	ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ		
9:15	9:30	ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ		
		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
9:30	10:00	<i>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ1</i>		
10:00	10:30	<i>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ2</i>	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ1	
10:30	11:00	<i>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ1</i>	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ2	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ1
11:00	11:30	<i>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ2</i>	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ1	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ2
11:30	12:00	<i>ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β + Α</i>	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ2	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ1
12:00	12:30	<i>ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ</i>	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β + Α	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ2
12:30	13:00	<i>ΠΑΙΔΕΣ + ΕΦΗΒΟΙ</i>	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β + Α
13:00	13:30	<i>ΝΕΑΝΙΔΕΣ + ΓΥΝΑΙΚΕΣ</i>	ΠΑΙΔΕΣ + ΕΦΗΒΟΙ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
13:30	14:00	<i>ΑΝΤΡΕΣ</i>	ΝΕΑΝΙΔΕΣ + ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΠΑΙΔΕΣ
14:00	14:30		ΑΝΤΡΕΣ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ + ΕΦΗΒΟΙ
14:30	15:00			ΓΥΝΑΙΚΕΣ + ΑΝΤΡΕΣ