

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ 1-4 ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΚΑΙ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΑΚΗ (ΛΙΝΤΟ)
31 ΜΑΡΤΙΟΥ - 1 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2018

ΟΡΘΗ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 31/3 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4			
09:00	10:00	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΣΗ Ν.ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ - ΦΟΗ ΑΡΙΑΔΝΗ	
10:00	11:00	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ	
11:00	12:00	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΓ ΣΗΤΕΙΑΣ	
12:00	13:00	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΟΚΑ ΑΡΚΑΔΙ	
12:30	13:00	ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ	
13:00	13:15	ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	
		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ
			ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
13:15	13:30	<i>ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ1</i>	
13:30	14:00	<i>ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ2</i>	<i>ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ1</i> ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-3
14:00	14:30	<i>ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2</i>	<i>ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ2</i> ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3
14:30	15:00	<i>ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3</i>	<i>ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2</i> ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4
15:00	15:30	<i>ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4</i>	<i>ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3</i> ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1
15:30	16:00	<i>ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-3</i>	<i>ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4</i> ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ 1
16:00	16:30		<i>ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-3</i> ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ 2
16:30	17:00	ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4	

ΣΑΒΒΑΤΟ 31/3 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 5ου ΕΠΙΠΕΔΟΥ			
17:00	18:00	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΦΟΗ ΑΡΙΑΔΝΗ - ΑΟ ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ- ΣΓ ΣΗΤΕΙΑΣ	
18:00	19:00	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ- ΓΣΗ Ν.ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ	
ΚΥΡΙΑΚΗ 1/4 ΑΓΩΝΑΣ 5ου ΕΠΙΠΕΔΟΥ			
9:00	10:15	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	
10:15	10:30	ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	
		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ
			ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
10:30	11:00	<i>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β</i> <i>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α</i>	
11:00	11:30	<i>ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β</i> <i>ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α</i> <i>ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ- ΠΑΙΔΕΣ</i> <i>ΝΕΑΝΙΔΕΣ</i>	<i>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β</i> <i>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α</i>
11:30	12:00		<i>ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β</i> <i>ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α</i> <i>ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ-ΠΑΙΔΕΣ</i> <i>ΝΕΑΝΙΔΕΣ</i>
12:00	12:30		<i>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β</i> <i>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α</i> <i>ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α</i>
12:30	13:00		<i>ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ ΠΑΙΔΕΣ</i> <i>ΝΕΑΝΙΔΕΣ ΕΦΗΒΟΙ</i> <i>ΓΥΝΑΙΚΕΣ</i>