

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ Α ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ 1-4 ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΚΑΙ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕΓΑΡΩΝ  
10-11 ΜΑΡΤΙΟΥ 2018

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4**

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 9/3			
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4			
		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
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 ΓΑΣ ΕΥΒΟΙΑΣ ΓΣ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ ΑΓΣ ΠΗΓΑΣΟΣ
19:00	20:00	ΑΓΣ ΠΗΓΑΣΟΣ ΓΣ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

ΣΑΒΒΑΤΟ 10/3			
ΑΓΩΝΑΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4			
9:00	10:30	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	
10:15	10:45	ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ	
10:45	11:00	ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	
		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ
11:00	11:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
11:30	12:00	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ1	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1
12:00	12:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ2	ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-4
12:30	13:00	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ1
13:00	13:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ2
13:30	14:00	ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-4	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3
14:00	14:30		ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4
14:30	15:00	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 5<sup>ου</sup> ΕΠΙΠΕΔΟΥ**

<b>ΣΑΒΒΑΤΟ 10/3</b>				
<b>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 5ου ΕΠΙΠΕΔΟΥ</b>				
		<b>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ</b>	<b>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ</b>	<b>ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ</b>
15:30	16:15	ΔΑΣ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ ΓΑΣ ΕΥΒΟΙΑΣ ΑΓΣ ΠΗΓΑΣΟΣ		ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ
16:15	17:00	ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ ΑΟ ΠΕΥΚΗΣ	ΔΑΣ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ ΓΑΣ ΕΥΒΟΙΑΣ ΑΓΣ ΠΗΓΑΣΟΣ	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ
17:00	17:45	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ	ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ ΑΟ ΠΕΥΚΗΣ	ΔΑΣ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ ΓΑΣ ΕΥΒΟΙΑΣ ΑΓΣ ΠΗΓΑΣΟΣ ΓΣ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ
17:45	18:30	ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ	ΑΟ ΠΕΥΚΗΣ
18:30	19:15	ΓΑΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
19:15	20:00	ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΓΑΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ
20:00	20:45		ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΓΑΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ

<b>ΚΥΡΙΑΚΗ 11/3</b>				
<b>ΑΓΩΝΑΣ 5ου ΕΠΙΠΕΔΟΥ</b>				
9:00	10:30	<b>ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</b>		
10:30	11:00	<b>ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ</b>		
		<b>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ</b>	<b>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ</b>	<b>ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ</b>
11:00	11:30	<i>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ1</i>		
11:30	12:00	<i>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ2</i>	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ1	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β
12:00	12:30	<i>ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β</i>	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ2	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α
12:30	13:00	<i>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α</i>	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ1
13:00	13:30	<i>ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α</i>	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ2
13:30	14:00	<i>ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ</i>	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α
14:00	14:30	<i>ΠΑΙΔΕΣ + ΕΦΗΒΟΙ</i>	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	
14:30	15:00	<i>ΝΕΑΝΙΔΕΣ</i>	ΠΑΙΔΕΣ + ΕΦΗΒΟΙ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
15:00	15:30	<i>ΓΥΝΑΙΚΕΣ + ΑΝΤΡΕΣ</i>	ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΠΑΙΔΕΣ
15:30	16:00		ΓΥΝΑΙΚΕΣ + ΑΝΤΡΕΣ	ΕΦΗΒΟΙ
16:00	16:30			ΝΕΑΝΙΔΕΣ
16:30	17:00			ΓΥΝΑΙΚΕΣ + ΑΝΤΡΕΣ