

**ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΓΓΑ 2018 Γ΄ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ  
ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ - ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΙΚΡΑΣ**

<p><b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Πρωί 06 / 07 / 2018 (09:30-11:45 )</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 3 ώρες ΘΕΩΡΙΑ <b>Διάλειμμα 15΄</b> <b>(12:00- 13:30)</b></li><li>- ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 2 ώρες ΠΡΑΞΗ</li></ul> <p><b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Απόγευμα (17:00-19:15 )</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 3 ώρες ΠΡΑΞΗ <b>Διάλειμμα 15΄</b> <b>(19:30- 21:00)</b></li><li>- ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 2 ώρες ΠΡΑΞΗ</li></ul>
<p><b>ΣΑΒΒΑΤΟ Πρωί 07 / 07 / 2018 ( 9:30-11:45)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 3 ώρες ΠΡΑΞΗ <b>Διάλειμμα 15΄</b> <b>(12:00- 13:30)</b></li><li>- ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 2 ώρες ΠΡΑΞΗ</li></ul> <p><b>ΣΑΒΒΑΤΟ Απόγευμα ( 17:00-18:30)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 2 ώρες ΘΕΩΡΙΑ <b>Διάλειμμα 15΄</b> <b>(18:45 - 21:00)</b></li><li>- ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 3 ώρες ΠΡΑΞΗ</li></ul>
<p><b>ΚΥΡΙΑΚΗ Πρωί 08 / 07 / 2018 ( 9:30-11:45)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 3 ώρες ΠΡΑΞΗ <b>Διάλειμμα 15΄</b> <b>(12:00- 13:30)</b></li><li>- ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 2 ώρα ΠΡΑΞΗ</li></ul> <p><b>ΚΥΡΙΑΚΗ Απόγευμα ( 17:00-19:15)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 3 ώρες ΘΕΩΡΙΑ <b>Διάλειμμα 15΄</b> <b>(19:30- 21:00)</b></li><li>- ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 2 ώρες ΠΡΑΞΗ</li></ul>
<p><b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Πρωί 24 / 08 / 2018 ( 9:30-11:45)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 3 ώρες ΠΡΑΞΗ <b>Διάλειμμα 15΄</b> <b>(12:00- 13:30)</b></li><li>- ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 2 ώρες ΘΕΩΡΙΑ</li></ul> <p><b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Απόγευμα ( 17:00-19:15)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 3 ώρες ΠΡΑΞΗ <b>Διάλειμμα 15΄</b> <b>(19:30- 21:00)</b></li><li>- ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 2 ώρες ΠΡΑΞΗ</li></ul>

<p><b>ΣΑΒΒΑΤΟ Πρωί 25 / 08 / 2018 ( 9:30-11:45)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 3 ώρες ΠΡΑΞΗ <b>Διάλειμμα 15'</b> <b>(12:00- 13:30)</b></li> <li>- ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 2 ώρες ΠΡΑΞΗ</li> </ul> <p><b>ΣΑΒΒΑΤΟ Απόγευμα ( 17:00-19:15)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 3 ώρες ΠΡΑΞΗ <b>Διάλειμμα 15'</b> <b>(19:30- 21:00)</b></li> <li>- ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 2 ώρες ΠΡΑΞΗ</li> </ul>
<p><b>ΚΥΡΙΑΚΗ Πρωί 26 / 08 / 2018 ( 9:30-11:45)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ 3 ώρες ΘΕΩΡΙΑ <b>Διάλειμμα 15'</b> <b>(12:00- 13:30)</b></li> <li>- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ 2 ώρες ΠΡΑΞΗ</li> </ul> <p><b>ΚΥΡΙΑΚΗ Απόγευμα ( 17:00-19:15)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ 3 ώρες ΠΡΑΞΗ <b>Διάλειμμα 15'</b> <b>(19:30- 21:00)</b></li> <li>- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ 2 ώρες ΘΕΩΡΙΑ</li> </ul>
<p><b>ΣΑΒΒΑΤΟ Πρωί 01 / 09 / 2018 ( 9:30-11:45)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ 3 ώρες ΠΡΑΞΗ <b>Διάλειμμα 15'</b> <b>(12:00- 13:30)</b></li> <li>- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ 2 ώρες ΠΡΑΞΗ</li> </ul> <p><b>ΣΑΒΒΑΤΟ Απόγευμα ( 17:00-19:15)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ 3 ώρες ΠΡΑΞΗ <b>Διάλειμμα 15'</b> <b>(19:30- 21:00)</b></li> <li>- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ 2 ώρες ΠΡΑΞΗ</li> </ul>
<p><b>ΚΥΡΙΑΚΗ Πρωί 02 / 09 / 2018 ( 9:30-11:45)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ 3 ώρες ΠΡΑΞΗ <b>Διάλειμμα 15'</b> <b>(12:00- 13:30)</b></li> <li>- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ 2 ώρες ΠΡΑΞΗ</li> </ul> <p><b>ΚΥΡΙΑΚΗ Απόγευμα ( 17:00 -19:15)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 3 ώρες ΘΕΩΡΙΑ <b>Διάλειμμα 15'</b> <b>(19:30- 21:00)</b></li> <li>- ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 2 ώρες ΠΡΑΞΗ</li> </ul>
<p><b>ΣΑΒΒΑΤΟ Πρωί 22 / 09 / 2018 ( 9:30-11:45)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 3 ώρες ΠΡΑΞΗ <b>Διάλειμμα 15'</b> <b>(12:00- 13:30)</b></li> <li>- ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 2 ώρες ΘΕΩΡΙΑ</li> </ul> <p><b>ΣΑΒΒΑΤΟ Απόγευμα ( 17:00-19:15)</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 3 ώρες ΠΡΑΞΗ <b>Διάλειμμα 15'</b> <b>(19:30- 21:00)</b></li> <li>- ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 2 ώρες ΠΡΑΞΗ</li> </ul>
<p><b>ΚΥΡΙΑΚΗ Πρωί 23 / 09 / 2018 ( 9:30-11:45)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 3 ώρες ΠΡΑΞΗ <b>Διάλειμμα 15'</b> <b>(12:00- 13:30)</b></li> <li>- ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 2</li> </ul> <p><b>ΚΥΡΙΑΚΗ Απόγευμα ( 17:00-19:15)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 3 ώρες ΠΡΑΞΗ <b>Διάλειμμα 15'</b> <b>(19:30- 21:00)</b></li> <li>- ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 2 ώρες ΠΡΑΞΗ</li> </ul>
<p><b>ΣΑΒΒΑΤΟ Πρωί 29 / 09 / 2018 ( 9:30-11:45)</b></p> <p>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 3 ώρες ΘΕΩΡΙΑ <b>Διάλειμμα 15'</b> <b>(12:00- 13:30)</b></p> <p>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 2 ώρες ΘΕΩΡΙΑ</p> <p><b>ΣΑΒΒΑΤΟ Απόγευμα ( 17:00-19:15)</b></p> <p>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 3 ώρες ΘΕΩΡΙΑ <b>Διάλειμμα 15'</b> <b>(19:30- 21:00)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 2 ώρες ΘΕΩΡΙΑ</li> </ul>
<p><b>ΚΥΡΙΑΚΗ Πρωί 30 / 09 / 2018 ( 9:30-11:45)</b></p> <p>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 3 ώρες ΘΕΩΡΙΑ <b>Διάλειμμα 15'</b> <b>(12:00- 13:30)</b></p> <p>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 2 ώρες ΘΕΩΡΙΑ</p> <p><b>ΚΥΡΙΑΚΗ Απόγευμα ( 17:00-19:15)</b></p> <p>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 3 ώρες ΘΕΩΡΙΑ <b>Διάλειμμα 15'</b> <b>(19:30- 21:00)</b></p> <p>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ 2 ώρες ΘΕΩΡΙΑ</p>