

ΚΥΠΕΛΛΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ-Δ- ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΛΟΥΤΡΑΚΙΟΥ
03 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 2/11/19

Ώρες	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ
14:00-14:45	Α.Ο. ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ Α.Ο. ΠΕΥΚΗΣ	
14:45-15:30	Α.Σ. ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ Γ.Σ. Α.Γ.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	Α.Ο. ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ Α.Ο. ΠΕΥΚΗΣ
15:30-16:15	Γ.Α.Σ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ Σ.Η.Γ.Α. ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ Σ.Ε.Α.Γ. ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ Γ.Α.Σ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	Α.Σ. ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ Γ.Σ. Α.Γ.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ
16:15-17:00	Δ.Α.Σ. ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ Α.Κ.Ο. ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ Α.Ο. ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ Γ.Ε. ΤΡΙΚΑΛΩΝ	Γ.Α.Σ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ Σ.Η.Γ.Α. ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ Σ.Ε.Α.Γ. ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ Γ.Α.Σ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
17:00-17:45	Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Γ.Ο. ΚΑΒΑΛΑΣ Φ.Ο. Η ΑΡΙΑΔΝΗ	Δ.Α.Σ. ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ Α.Κ.Ο. ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ Α.Ο. ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ Γ.Ε. ΤΡΙΚΑΛΩΝ
17:45-18:30	Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ Α.Σ. ΚΟΡΟΙΒΟΣ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ Γ.Σ.Η. Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ Α.Σ. ΕΡΑΤΩ ΞΑΝΘΗΣ Γ.Ο. ΑΘΛΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ Γ.Σ. Η. Ν. ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ	Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Γ.Ο. ΚΑΒΑΛΑΣ Φ.Ο. Η ΑΡΙΑΔΝΗ
18:30-19:15	Α.Ο. ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ Γ.Ο. ΚΕΡΚΥΡΑΣ	Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ Α.Σ. ΚΟΡΟΙΒΟΣ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ Γ.Σ.Η. Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ Α.Σ. ΕΡΑΤΩ ΞΑΝΘΗΣ Γ.Ο. ΑΘΛΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ Γ.Σ. Η. Ν. ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ
19:15-20:00		Α.Ο. ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ Γ.Ο. ΚΕΡΚΥΡΑΣ

ΚΥΠΕΛΛΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α – Β – Γ - Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΛΟΥΤΡΑΚΙΟΥ
«Γ. ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟΣ»
03 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 3/11/19

08:00-10:00	ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	
09:30	ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ	
10:15	ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	
	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ
10:30-11:00	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β	
11:00-11:30	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β
11:30-12:00	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β
12:00-12:30	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α
12:30-13:00	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α
13:00-13:30	ΠΑΙΔΕΣ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
13:30-14:00	ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΠΑΙΔΕΣ
14:00-14:30	ΕΦΗΒΟΙ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ
14:30-15:00	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΕΦΗΒΟΙ
15:00-15:30	ΑΝΤΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ
15:30-16:00		ΑΝΤΡΕΣ
16:00-16:30	ΑΠΟΝΟΜΕΣ	