

Ώρα έναρξης 17:30



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ**



Συνάντηση με εθελοντή	Έλεγχος είσοδος στο χώρο προσέβρισαν	Προθερμ 1 από	Προθερμ 1 μέχρι	Προθερμ τατί 1 από	Προθερμ τατί 1 μέχρι	τελική προετοιμασί α τατί 2	Θέση αναμονής κούντα	Έξοδος για παρουσίαση
--------------------------	---	---------------------	-----------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------------------	----------------------------	--------------------------

[illegible]

Hellas Gym for Life Challenge 2026

Ε - Όμιλος

Σάββατο 13/6/2026

Ώρα έναρξης 09:40



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ



Αναλυτικό πρόγραμμα διάθεσης χρόνου για κάθε ομάδα

Α/Α	Όμιλος	Ονομασία Ομάδας	Τίτλος Προγράμματος	Συνάντηση με εθελοντή	Έλεγχος είσοδος στο χώρο προθέρμιας	Προθερμ 1 από	Προθερμ 1 μέχρι	Προθέρμ ταπί 1 από	Προθέρμ ταπί 1 μέχρι	Τελική προετοιμασ ία ταπί 2	Θέση αναμονής κουίντα	Έξοδος για παρουσίαση
1	ΣΤ	Σ.Η.Γ.Α. ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ	FROM DARKNESS TO THE LIGHT.	9:00	9:02	9:09	9:16	9:18	9:29	9:36	9:43	9:50
2	Ε	Γ.Α.Σ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ	ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ ΣΥΜΠΑΝ	9:07	9:09	9:16	9:23	9:25	9:36	9:43	9:50	9:57
3	Ε	Γ.Ν.Ο. ΝΙΚΑΙΑΣ Ο ΑΡΗΣ	ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΓΙΑΣΜΙΝ	9:14	9:16	9:23	9:30	9:32	9:43	9:50	9:57	10:04
4	Ε	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.Π.Φ.	ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΑΝΟΙΞΟΥΝ ΤΑ ΦΤΕΡΑ	9:21	9:23	9:30	9:37	9:39	9:50	9:57	10:04	10:11
5	Ε	Ο.Γ.ΗΡ.Α.	Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΝΙΚΗΣ	9:28	9:30	9:37	9:44	9:46	9:57	10:04	10:11	10:18
6	Ε	Σ.ΦΙ.Γ.Α.	ΣΦΙΓΑ DELIVERY	9:35	9:37	9:44	9:51	9:53	10:04	10:11	10:18	10:25
7	Ε	Σ.ΦΙ.Γ.ΜΟΣ.	DANCE WITH THE FIRE	9:42	9:44	9:51	9:58	10:00	10:11	10:18	10:25	10:32
8	Ε	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ	ΣΚΙΕΣ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΑΛΛΟ ΚΟΣΜΟ	9:49	9:51	9:58	10:05	10:07	10:18	10:25	10:32	10:39
9	Ε	Γ.Ο.Π.Φ. Η ΑΡΜΟΝΙΑ	ΟΙ ΑΠΙΘΑΝΟΙ	9:56	9:58	10:05	10:12	10:14	10:25	10:32	10:39	10:46
10	Ε	ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ Γ.Σ.	MEXICO BY RHYTHMIC	10:03	10:05	10:12	10:19	10:21	10:32	10:39	10:46	10:53
11	Ε	Γ.Σ. ΤΙΤΑΝΑΣ	ΠΥΡΙΝΟΣ ΠΑΛΜΟΣ-PALM OF FIRE	10:10	10:12	10:19	10:26	10:28	10:39	10:46	10:53	11:00
12	Ε	ΡΥΘΜΟΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ	PETER PAN	10:17	10:19	10:26	10:33	10:35	10:46	10:53	11:00	11:07
13	Ε	Α.Σ. ΗΦΑΙΣΤΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ	ΡΟΛΟΙ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ	10:24	10:26	10:33	10:40	10:42	10:53	11:00	11:07	11:14
14	Ε	Α.Σ. ΑΝΤΙΜΑΧΟΣ	BROKEN DOLLS	10:31	10:33	10:40	10:47	10:49	11:00	11:07	11:14	11:21
15	Ε	ΚΑΛΛ. Ρ.Γ. ΑΚΑΔ. ARABESQUE	ΣΤΗ ΚΑΛΛΙΣΤΗ	10:38	10:40	10:47	10:54	10:56	11:07	11:14	11:21	11:28
16	Ε	Γ.Ο. Ν. ΙΩΝΙΑΣ ΕΝ ΚΙΝΗΣΕΙ	FREAK AND CHICK	10:45	10:47	10:54	11:01	11:03	11:14	11:21	11:28	11:35
17	Ε	Α.Ο. ΑΘΛΟΚΙΝΗΣΗ ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ	ΦΩΤΙΑ ΚΑΙ ΝΕΡΟ: Η ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΤΩΝ ΔΥΟ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	10:52	10:54	11:01	11:08	11:10	11:21	11:28	11:35	11:42
18	Ε	Α.Σ. ΑΙΑΝΤΑΣ ΠΕΥΚΗΣ	ΑΛΜΥΡΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ	10:59	11:01	11:08	11:15	11:17	11:28	11:35	11:42	11:49
19	Ε	Γ.Σ. ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ	Η ΠΤΗΣΗ ΚΑΙ Η ΠΤΩΣΗ	11:06	11:08	11:15	11:22	11:24	11:35	11:42	11:49	11:56
20	Ε	Α.Σ. ΓΑΙΑ	DANCING IN THE RAIN	11:13	11:15	11:22	11:29	11:31	11:42	11:49	11:56	12:03
21	Ε	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΡΥΘΜΟΣ	ΟΛΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ, ΟΛΟΙ ΙΣΟΙ	11:20	11:22	11:29	11:36	11:38	11:49	11:56	12:03	12:10

Ε - Όμιλος

Σάββατο 13/6/2026

Ώρα έναρξης 09:40



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ



Αναλυτικό πρόγραμμα διάθεσης χρόνου για κάθε ομάδα

A/A	Όμιλος	Ονομασία Ομάδας	Τίτλος Προγράμματος	Συνάντηση με εθελοντή	Έλεγχος, είσοδος στο χώρο προθέρμαν	Προθερμ 1 από	Προθερμ 1 μέχρι	Προθέρμ ταπί 1 από	Προθέρμ ταπί 1 μέχρι	τελική προετοιμασ ία ταπί 2	Θέση αναμονής κούιντα	Έξοδος για παρουσίαση
21A	FEST	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΗΤΕΙΑΣ	BLACK AND WHITE	11:27	11:29	11:36	11:43	11:45	11:56	12:03	12:10	12:17
21B	FEST	TEAM FOURTEEN	ΑΝΘΡΩΠΙΑ: Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ	11:34	11:36	11:43	11:50	11:52	12:03	12:10	12:17	12:24
22	E	Α.Σ. ΩΡΙΩΝ ΤΟΥΜΠΑΣ	ΟΝΕΙΡΟΠΑΓΙΔΑ	11:55	11:57	12:04	12:11	12:13	12:24	12:31	12:38	12:45
23	E	Α.Σ. ΗΦΑΙΣΤΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ	ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗΝ ΑΛΑΝΑ	12:02	12:04	12:11	12:18	12:20	12:31	12:38	12:45	12:52
24	E	Γ.Α.Σ. ΣΟΦΙΣΙΣ	ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΙ	12:09	12:11	12:18	12:25	12:27	12:38	12:45	12:52	12:59

Hellas Gym for Life Challenge 2026

ΣΤ - Όμιλος

Σάββατο 13/6/2026

Ώρα έναρξης 17:10



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ



Αναλυτικό πρόγραμμα διάθεσης χρόνου για κάθε ομάδα

A/A	Όμιλος	Ονομασία Ομάδας	Τίτλος Προγράμματος	Συνάντηση με εθελοντή	Έλεγχος, είσοδος στο χώρο προθέρμης	Προθερμ 1 από	Προθερμ 1 μέχρι	Προθέρμ ταπί 1 από	Προθέρμ ταπί 1 μέχρι	τελική προετοιμασί α ταπί 2	Θέση αναμονής κουίντα	Έξοδος για παρουσίαση
	ΣΤ	Σ.Η.Γ.Α. ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ	FROM DARKNESS TO THE LIGHT.									
1A	FEST	Γ.Ε. ΠΑΤΡΑΣ	Ο ΚΡΥΜΜΕΝΟΣ ΘΗΣΑΥΡΟΣ	16:28	16:30	16:37	16:44	16:46	16:57	17:04	17:11	17:18
1B	FEST	Γ.Ε. ΠΑΤΡΑΣ	ΧΟΡΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΣΚΙΕΣ	16:35	16:37	16:44	16:51	16:53	17:04	17:11	17:18	17:25
1	ΣΤ	Γ.Α.Σ. ΧΟΛΑΡΓΟΥ	ΤΙΤΑΝΙΚΟΣ	16:42	16:44	16:51	16:58	17:00	17:11	17:18	17:25	17:32
2	ΣΤ	Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΟΤΑΝ Η ΣΙΩΠΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΡΟΤΟΣ	16:49	16:51	16:58	17:05	17:07	17:18	17:25	17:32	17:39
3	ΣΤ	Α.Ε.Σ. ΕΝΩΣΗ ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ	ΝΑ ΕΧΕΙΣ, Η ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΥΡΙΕ ΦΡΟΜΜ ?	16:56	16:58	17:05	17:12	17:14	17:25	17:32	17:39	17:46
4	ΣΤ	Ο.Α. ΛΑΥΡΙΟΥ	ALADDIN	17:03	17:05	17:12	17:19	17:21	17:32	17:39	17:46	17:53
5	ΣΤ	ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΟΙ ΛΥΚΟΙ	ILLUSION AND REFLECTIONS	17:10	17:12	17:19	17:26	17:28	17:39	17:46	17:53	18:00
6	ΣΤ	ΡΥΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ Ρ.Γ. ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ	CAR WASH	17:17	17:19	17:26	17:33	17:35	17:46	17:53	18:00	18:07
7	ΣΤ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	ΧΟΥΛΝΤΡΑ ΕΝΑ ΝΟΡΒΗΓΙΚΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ	17:24	17:26	17:33	17:40	17:42	17:53	18:00	18:07	18:14
8	ΣΤ	Α.Ο.Γ. ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	GENESIS	17:31	17:33	17:40	17:47	17:49	18:00	18:07	18:14	18:21
9	ΣΤ	Α.Σ. ΑΡΙΣΤΙΩΝ	ΤΑ ΜΑΓΙΚΑ ΜΑΞΙΛΑΡΙΑ	17:38	17:40	17:47	17:54	17:56	18:07	18:14	18:21	18:28
10	ΣΤ	Γ.Ο.Π.Φ. Η ΑΡΜΟΝΙΑ	ARMONIA RACING TEAM - BEYOND THE SPEED	17:45	17:47	17:54	18:01	18:03	18:14	18:21	18:28	18:35
11	ΣΤ	Γ.Α. ΑΘΛΗΣΗ ΠΑΙΑΝΙΑΣ	ITS TIME...!!!	17:52	17:54	18:01	18:08	18:10	18:21	18:28	18:35	18:42
12	ΣΤ	ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΟΙ ΛΥΚΟΙ	Η ΜΑΓΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ	17:59	18:01	18:08	18:15	18:17	18:28	18:35	18:42	18:49
13	ΣΤ	Π.Κ.Ε.Γ. ΑΙΑΣ ΛΟΦΟΣ ΣΚΟΥΖΕ	ΤΙΤΑΝΙΚΟΣ	18:06	18:08	18:15	18:22	18:24	18:35	18:42	18:49	18:56
14	ΣΤ	Α.Ο. ΛΑΓΟΝΗΣΙΟΥ	Η ΧΑΜΕΝΗ ΑΤΛΑΝΤΙΔΑ	18:13	18:15	18:22	18:29	18:31	18:42	18:49	18:56	19:03

Hellas Gym for Life Challenge 2026

Z - Όμιλος

Κυριακή 14/6/2026

Ώρα έναρξης 10:30



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ



Αναλυτικό πρόγραμμα διάθεσης χρόνου για κάθε ομάδα

A/A	Όμιλος	Ονομασία Ομάδας	Τίτλος Προγράμματος	Συνάντηση με εθελοντή	Έλεγχος είσοδος στο χώρο προθέρμανσης	Προθερμ 1 από	Προθερμ 1 μέχρι	Προθέρμ ταπί 1 από	Προθέρμ ταπί 1 μέχρι	τελική προετοιμασί α ταπί 2	Θέση αναμονής κουίντα	Έξοδος για παρουσίαση
1	Z	Π.Α.Ο. ΕΛΛΗΝΟΡΩΣΩΝ	NO WINNERS IN WAR	9:49	9:51	9:58	10:05	10:07	10:18	10:25	10:32	10:39
2	Z	Γ.Ν.Ο. ΝΙΚΑΙΑΣ Ο ΑΡΗΣ	BATRACHOI	9:56	9:58	10:05	10:12	10:14	10:25	10:32	10:39	10:46
3	Z	Γ.Σ. ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	PIRATES REBELLION	10:03	10:05	10:12	10:19	10:21	10:32	10:39	10:46	10:53
4	Z	Α.Σ. ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ - ΗΕΤΙΩΝ	COFFEE.....WHAT ELSE	10:10	10:12	10:19	10:26	10:28	10:39	10:46	10:53	11:00
5	Z	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	IT	10:17	10:19	10:26	10:33	10:35	10:46	10:53	11:00	11:07
6	Z	Α.Σ. ΓΑΙΑ	THE MAGIC INSIDE THE CIRCUS	10:24	10:26	10:33	10:40	10:42	10:53	11:00	11:07	11:14
7	Z	Α.Ο. ΝΑΟΥΣΑΣ ΗΡΑΚΛΗΣ	ΝΑΥΑΓΟΙ ΤΟΥ ΟΥΡΑΝΟΥ	10:31	10:33	10:40	10:47	10:49	11:00	11:07	11:14	11:21
8	Z	Α.Ο. ΠΑΛΜΟΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	IT	10:38	10:40	10:47	10:54	10:56	11:07	11:14	11:21	11:28
9	Z	Α.Γ.Σ. ΝΗΡΕΑΣ ΝΕΑΣ ΠΕΡΑΜΟΥ	ΤΟ ΚΟΥΤΙ ΤΗΣ ΠΑΝΔΩΡΑΣ	10:45	10:47	10:54	11:01	11:03	11:14	11:21	11:28	11:35
10	Z	Σ.ΦΙ.Γ.Α.	ΕΓΩ ΚΑΙ ΤΟ ΕΙΔΩΛΟ ΜΟΥ	10:52	10:54	11:01	11:08	11:10	11:21	11:28	11:35	11:42
11	Z	Γ.Α.Σ. ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ ΘΟΑΣ ΑΓΡΙΝΙΟΥ	ΒΙΑ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ ΕΓΚΛΕΙΣΜΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ. ΑΡΑΓΕ ΠΟΣΕΣ ΤΟΣΟΔΟΥΛΕΣ	10:59	11:01	11:08	11:15	11:17	11:28	11:35	11:42	11:49
12	Z	Α.Ο. ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ ΔΡΑΣΗ-ΑΘΛΟΣ	THE MAGICAL	11:06	11:08	11:15	11:22	11:24	11:35	11:42	11:49	11:56
13	Z	ΠΝΟΗ ΜΟΣΧΑΤΟΥ	CAR WASH	11:13	11:15	11:22	11:29	11:31	11:42	11:49	11:56	12:03
14	Z	Α.Ο. ΑΙΑΝΤΑΣ ΑΣΥΡΜΑΤΟΥ	MALEFICENTS DARK ANGELS	11:20	11:22	11:29	11:36	11:38	11:49	11:56	12:03	12:10
15	Z	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	WELLCOME RACE FANS	11:27	11:29	11:36	11:43	11:45	11:56	12:03	12:10	12:17
16	Z	ΕΝΩΣΗ ΒΥΡΩΝΑ	12 POINTS GOES TO...	11:34	11:36	11:43	11:50	11:52	12:03	12:10	12:17	12:24
17	Z	Α.Ο. ΝΙΚΗ ΚΕΡΑΤΕΑΣ	LETS GO FOR SHOPPING GIRLS	11:41	11:43	11:50	11:57	11:59	12:10	12:17	12:24	12:31

Ώρα έναρξης 10:30



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ**



Συνάντηση με εθελοντή	Έλεγχος, είσοδος στο χώρο προθέρμανσης	Προθερμ 1 από	Προθερμ 1 μέχρι	Προθέρμ ταπί 1 από	Προθέρμ ταπί 1 μέχρι	τελική προετοιμασί α ταπί 2	Θέση αναμονής κουίντα	Έξοδος για παρουσίαση
--------------------------	---	---------------------	-----------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	--------------------------

[illegible]

Hellas Gym for Life Challenge 2026

Η - Όμιλος

Κυριακή 14/6/2026

Ώρα έναρξης 16:30



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ



Αναλυτικό πρόγραμμα διάθεσης χρόνου για κάθε ομάδα

A/A	Όμιλος	Ονομασία Ομάδας	Τίτλος Προγράμματος	Συνάντηση με εθελοντή	Έλεγχος, είσοδος στο χώρο προθέρμαν	Προθερμ 1 από	Προθερμ 1 μέχρι	Προθέρμ ταπί 1 από	Προθέρμ ταπί 1 μέχρι	τελική προετοιμασ ία ταπί 2	Θέση αναμονής κουίντα	Έξοδος για παρουσίαση
1	Η	ΑΘΛΟΣ Α.Σ.	COCO	16:21	16:23	16:30	16:37	16:39	16:50	16:57	17:04	17:11
2	Η	Α.Ο. ΠΑΤΡΩΝ Ο ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ	ΠΡΑΤΤΩ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΔΑΙΜΟΝΑ ΕΑΥΤΟΥ	16:28	16:30	16:37	16:44	16:46	16:57	17:04	17:11	17:18
3	Η	Α.Ο.Γ. ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	ΠΑΝΑΓΙΑ ΤΩΝ ΠΑΡΙΣΙΩΝ	16:35	16:37	16:44	16:51	16:53	17:04	17:11	17:18	17:25
4	Η	ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ Γ.Σ.	MEXICO BY AGROGYM	16:42	16:44	16:51	16:58	17:00	17:11	17:18	17:25	17:32
5	Η	Σ.ΦΙ.Γ.ΜΟΣ.	ΤΟ ΚΟΡΙΤΣΑΚΙ ΠΟΥ ΞΕΧΑΣΑ	16:49	16:51	16:58	17:05	17:07	17:18	17:25	17:32	17:39
6	Η	ΑΚΑΔ. Ρ.Γ. ΚΑΙ ΧΟΡΟΥ ΛΑΜΙΑΣ	Ο ΧΟΡΟΣ ΤΩΝ ΤΩΝ ΙΝΔΙΑΝΩΝ	16:56	16:58	17:05	17:12	17:14	17:25	17:32	17:39	17:46
7	Η	Α.Σ. ΑΙΑΝΤΑΣ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ	MAMA ΠΟΥ ΗΣΟΥΝ	17:03	17:05	17:12	17:19	17:21	17:32	17:39	17:46	17:53
8	Η	Α.Σ.Ε. ΔΟΥΚΑ	ICE FLOWERS	17:10	17:12	17:19	17:26	17:28	17:39	17:46	17:53	18:00
9	Η	Α.Ο. ΠΑΤΡΩΝ Ο ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ	ΜΟΥΛΑΝ	17:17	17:19	17:26	17:33	17:35	17:46	17:53	18:00	18:07
10	Η	Α.Π.Σ ΑΘΛΗΣΙΣ	ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΟΥ ΡΑΤΑΤΟΥΗ	17:24	17:26	17:33	17:40	17:42	17:53	18:00	18:07	18:14
11	Η	Α.Σ. ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ARIEL THE LITTLE MERMAID	17:31	17:33	17:40	17:47	17:49	18:00	18:07	18:14	18:21
12	Η	Α.Ο.Γ. ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	ΧΑΜΕΝΗ ΑΤΛΑΝΤΙΔΑ	17:38	17:40	17:47	17:54	17:56	18:07	18:14	18:21	18:28
13	Η	Γ.Σ. ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΓΡΑΜΜΕΝΟ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ	17:45	17:47	17:54	18:01	18:03	18:14	18:21	18:28	18:35
14	Η	Α.Ο. ΛΑΓΟΝΗΣΙΟΥ	VITA ROMANTICA ITALIANA	17:52	17:54	18:01	18:08	18:10	18:21	18:28	18:35	18:42

Η - Όμιλος

Κυριακή 14/6/2026

Ώρα έναρξης 16:30



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ**



Αναλυτικό πρόγραμμα διάθεσης χρόνου για κάθε ομάδα

A/A	Όμιλος	Ονομασία Ομάδας	Τίτλος Προγράμματος	Συνάντηση με εθελοντή	Έλεγχος, είσοδος στο χώρο προθέρμιας	Προθέρμ 1 από	Προθέρμ 1 μέχρι	Προθέρμ ταπί 1 από	Προθέρμ ταπί 1 μέχρι	τελική προετοιμασ ία ταπί 2	Θέση αναμονής κουίντα	Έξοδος για παρουσίαση
15	Η	Α.Σ. ΕΙΡΗΝΗ ΧΑΛΚΙΔΑΣ	ΣΠΑΣΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ	18:20	18:22	18:29	18:36	18:38	18:49	18:56	19:03	19:10
16	Η	Α.Σ. ΧΟΡΕΙΑ	SPOOKY AND SCARY	18:27	18:29	18:36	18:43	18:45	18:56	19:03	19:10	19:17
17	Η	Α.Σ. ΑΝΤΙΜΑΧΟΣ	MIRROR MIRROR ON THE WALL	18:34	18:36	18:43	18:50	18:52	19:03	19:10	19:17	19:24
18	Η	Α.Π.Ε. ΓΙΤΑΝΗ	THE ROYAL GARDEN OF PEACOCKS	18:41	18:43	18:50	18:57	18:59	19:10	19:17	19:24	19:31
19	Η	Α.Σ. ΑΙΟΛΟΣ ΦΥΛΗΣ	CHOCOLATE FACTORY	18:48	18:50	18:57	19:04	19:06	19:17	19:24	19:31	19:38
20	Η	Α.Ο. ΝΙΚΗ ΚΕΡΑΤΕΑΣ	THE AMAZON FIGHTERS	18:55	18:57	19:04	19:11	19:13	19:24	19:31	19:38	19:45
21	Η	Γ.Σ. ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ	ΟΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΜΕΙΣ	19:02	19:04	19:11	19:18	19:20	19:31	19:38	19:45	19:52
22	Η	Π.Π.Σ. ΡΑΦΗΝΑΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΧΩΡΩΝ	ALL STAR DIVAS	19:09	19:11	19:18	19:25	19:27	19:38	19:45	19:52	19:59
23	Η	Α.Ο.Ν.Σ. Ο ΜΙΛΩΝ	ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΣΧΟΛΕΙΟ	19:16	19:18	19:25	19:32	19:34	19:45	19:52	19:59	20:06
24	Η	Α.Ο. ΔΑΦΝΗΣ ΥΜΗΤΤΟΥ ΕΥ ΖΗΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ	PEACE AND CHAOS	19:23	19:25	19:32	19:39	19:41	19:52	19:59	20:06	20:13
25	Η	Α.Σ. ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ	THRONE OF NILE	19:30	19:32	19:39	19:46	19:48	19:59	20:06	20:13	20:20
26	Η	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.	ΑΡΑΧΝΕΣ	19:37	19:39	19:46	19:53	19:55	20:06	20:13	20:20	20:27
27	Η	ΑΙΘΡΑ Α.Σ.	WOMENS VOICES	19:44	19:46	19:53	20:00	20:02	20:13	20:20	20:27	20:34
28	Η	Ο.Γ.ΗΡ.Α.	ΜΟΥΝΤΙΑΛ	19:51	19:53	20:00	20:07	20:09	20:20	20:27	20:34	20:41

Ώρα έναρξης 16:15



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ**



Συνάντηση με εθελοντή	Έλεγχος, είσοδος στο χώρο προσέλευσης	Προθερμ 1 από	Προθερμ 1 μέχρι	Προθερμ ταπί 1 από	Προθερμ ταπί 1 μέχρι	τελική προετοιμα σία ταπί 2	Θέση αναμονής κουίντα	Έξοδος για παρουσίαση
--------------------------	--	---------------------	-----------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	--------------------------

[illegible]

Ώρα έναρξης 19:15



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ**



Συνάντηση με εθελοντή	Έλεγχος είσοδος στο χώρο προθέρμιασης	Προθερμ 1 από	Προθερμ 1 μέχρι	Προθέρμ ταπί 1 από	Προθέρμ ταπί 1 μέχρι	Τελική προετοιμασ ία ταπί 2	Θέση αναμονής κούντα	Έξοδος για παρουσίαση
--------------------------	--	---------------------	-----------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------------------	----------------------------	--------------------------

[illegible]

Ώρα έναρξης 16:30



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ**



Συνάντηση με εθελοντή	Έλεγχος, είσοδος στο χώρο προβόλεων	Προθερμ 1 από	Προθερμ 1 μέχρι	Προθερμ ταπί 1 από	Προθερμ ταπί 1 μέχρι	τελική προετοιμασί α ταπί 2	Θέση αναμονής κούντα	Έξοδος για παρουσίαση
--------------------------	--	---------------------	-----------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------------------	----------------------------	----------------------------------

[illegible]

Ώρα έναρξης 19:45



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ**



Έλεγχος Συνάντηση με εθελοντή	Είσοδος στο χώρο προσέλευσης	Προθερμ 1 από	Προθερμ 1 μέχρι	Προθερμ ταπί 1 από	Προθερμ ταπί 1 μέχρι	Τελική προετοιμα σία ταπί 2	Θέση αναμονής κουίντα	Έξοδος για παρουσίαση
-------------------------------------	------------------------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------------------	-----------------------------	--------------------------

[illegible]