

## ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ 2022

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ	ΟΜΑΔΑ	ΗΛΙΚΙΑ/ΤΜ ΗΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ</b>									
	CHAMPS 1								09:30 - 10:30
	CHAMPS 2								11:00 - 12:00
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα	BABY BASKET	2016-17	17:30 - 18:15		17:15 - 18:15		17:15 - 18:00		
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα	ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ	2015-16	18:15 - 19:00	16:00 - 17:00			18:00 - 19:00		
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα	ΔΙΑΣ	2014-15		17:00 - 18:00	18:15 - 19:15		19:00 - 20:00		
Νιάνιος Στρατής	ΟΥΡΑΝΟΣ	2013		17:00 - 18:00		17:00 - 18:00			10:00 - 11:00
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα	ΕΚΤΟΡΑΣ	JUNIOR B	19:15 - 20:15		19:30 - 20:30		ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 18:15	09:00 - 10:00	****
Νιάνιος Στρατής	ΠΛΟΥΤΩΝΑΣ	JUNIOR A		18:00 - 19:00	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 18:15	18:00 - 19:00		10:00 - 11:00	****
Καραθανασόπουλος Θάνος	ΣΟΦΟΚΛΗΣ	2010-11	17:00 - 18:00		ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 18:15		17:00 - 18:00	13:00 - 14:00	
Καραθανασόπουλος Θάνος	ΑΠΟΛΛΩΝΑΣ	PROMINI	18:00 - 19:15		17:00 - 18:00	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 19:15	19:00 - 20:30	ΑΓΩΝΑΣ ΕΣΚΑ 11:30	ΡΕΠΟ
Βλάχος Τάσος	ΠΟΣΕΙΔΩΝΑΣ	MINI	ΡΕΠΟ		19:00 - 20:30	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 19:15	18:00 - 19:00	15:00 - 16:15	****
Βλάχος Τάσος	ΔΙΟΝΥΣΟΣ	2009		19:15 - 20:30		19:30 - 20:30	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 18:15		11:45 - 12:45
Βλάχος Τάσος	ΕΡΜΗΣ	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ A & B	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 17:45	20:30-22:00		20:30 - 22:00	19:00 - 20:30	12:00-13:00	****
Καραθανασόπουλος Θάνος	ΑΧΙΛΛΕΑΣ	2007-8	19:30 - 20:30		ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 18:15		18:00 - 19:00	14:00 - 15:00	
Κούκης Στάθης	ΠΕΡΣΕΑΣ	2006-7		19:00 - 20:00		18:30 - 19:30	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 18:15	16:30 - 17:30	
Βλάχος Τάσος	ΚΡΟΝΟΣ	ΠΑΙΔΙΚΟ		ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 20:15	20:30 - 22:00		20:30 - 22:00	16:15 - 17:15	****
<b>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ</b>									
Κούκης Στάθης	ΗΡΑΚΛΗΣ	ΠΑΙΔΙΚΟ	ΑΓΩΝΑΣ ΕΣΚΑ	20:00 - 21:30	ΡΕΠΟ	17:00 - 18:15	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 19:00	15:00-16:30	16:30-18:00/17:00-18:30
Ηρακλειανός Μάικ	ΘΗΣΕΑΣ	ΕΦΗΒΙΚΟ	20:15 - 21:45	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 20:15	ΡΕΠΟ		20:30 - 22:00	11:00 - 12:00	10:45 - 11:45
Λινοζυλάκης Νίκος	ΜΙΝΩΤΑΥΡΟΣ	ΕΦΗΒΙΚΟ ΑΕΧ	22:15 - 23:45	21:30-23:00	ΡΕΠΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	8.00 - 9.30	15.00-16.30/15.30-17.00
Λινοζυλάκης Νίκος	ΚΕΡΑΥΝΟΣ	ΕΦΗΒΙΚΟ Α ΚΟΧ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 16:30	21:30 - 23:00	20:30 - 22:00	18:15 - 19:45	19:00 - 20:30	ΑΓΩΝΑΣ ΕΣΚΑ	ΡΕΠΟ
Ηρακλειανός Μάικ	ΝΕΩΝ U22	2001-3		21:30 - 23:00	ΑΓΩΝΑΣ ΕΣΚΑ	ΡΕΠΟ	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 20:00	21:00 - 22:30	
Λινοζυλάκης Νίκος/Ηρακλειανός Μάικ	ΑΝΤΡΙΚΟ	ΑΝΤΡΙΚΟ	17:30 - 19:00	18:30 - 20:00/20:15- 22:00	18:15 - 19:45/19:00-20:30	ΑΓΩΝΑΣ ΕΣΚΑ	ΡΕΠΟ	10:30 - 12:00	12:30 - 14:00

### ΓΗΠΕΔΑ

ΤΡΙΤΗΣ	
ΜΠΑΛΟΝΙ 1	
ΜΠΑΛΟΝΙ 2	
ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ -ΤΡΙΤΗΣ	
ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΙΒΟΣ	
2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΛΕΙΣΤΟ	

\*\*\*\* Συνεννόηση με Προπονητή