

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ - 2022 / 2023

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ	ΟΜΑΔΑ	ΗΛΙΚΙΑ / ΤΜΗΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>CHAMPS</b>									
Προπονητές Champs	CHAMPS 1							14:30 - 15:30	
Προπονητές Champs	CHAMPS 2							15:30 - 16:30	
Προπονητές Champs	CHAMPS 3							16:30 - 17:30	
<b>ΑΚΑΔΗΜΙΑ</b>									
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα	BABY BASKET 1	2017-18	16:30-17:15		16:00-17:00			17:00-18:00	
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα	BABY BASKET 2	2017-18			17:15 - 18:15			18:00 - 19:00	
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα		2015-16 A	17:15-18:15					19:00 - 20:00	
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα		2015-16 B	18:15 - 19:15						10:00-11:00
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα		2014-15 A			17:00-18:00			17:15 - 18:15	
Κούκης Στάθης		2014-15 B			16:00 - 17:00			17:30-18:30	09:30 - 10:30
Καραθανασόπουλος Θάνος		2013 A			16:30-17:45			16:30 - 17:30	
Γεωργουδάκης Σπύρος		2012 A	19:00 - 20:00					18:15- 19:30	10:00 - 11:00
Γκόγκος Κοσμάς		2011 A			16:45 - 18:00			17:30 - 18:45	17:00 - 18:30
Γκόγκος Κοσμάς		2011 B	20:00 - 21:15					19:30 - 20:30	13:00 - 14:00
Κούκης Στάθης		2011   B1	17:00 - 18:00					16:30-17:30	
Καραθανασόπουλος Θάνος		2010 A			17:45 - 19:00			19:00 - 20:30	11:15 - 12:30
Καραθανασόπουλος Θάνος		2010 B	16:00 - 17:00					20:30 - 21:30	17:00 - 18:30
Γκόγκος Κοσμάς	ΠΑΜΠΑΙΔΙΚΟ B	2009 A			20:30 -22:00			20:30 -22:00	19:00 - 20:30
Γεωργουδάκης Σπύρος	ΠΑΜΠΑΙΔΙΚΟ B	2009   B	17:30 - 18:30					19:30 - 20:30	14:00 - 15:30
Γεωργουδάκης Σπύρος	ΠΑΜΠΑΙΔΙΚΟ B	2009   B1						18:00 - 19:00	11:00 - 12:15
Γκόγκος Κοσμάς	ΠΑΜΠΑΙΔΙΚΟ A	2008   A	21:15-22:15					19:00 - 20:30	17:00 - 18:30
					17:15-18:45			15:30 - 17:00	12:15 - 13:30
<b>RISING STARS</b>									
Λινοζυλάκης Νίκος	Rising Stars / Αγώνες							10:00 - 11:00	
<b>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ</b>									
Λινοζυλάκης Νίκος	ΠΑΙΔΙΚΟ A	2007/2008	ΑΓΩΝΑΣ 19:30		20:30-21:15		21:30 - 23:00	20:30-22:00 Μπαλόνι ή 22:00 - 23:30 ΤΡΙΤΗΣ	20:45 - 22:15
Ηρακλειανός Μιχάλης	ΠΑΙΔΙΚΟ B				21:15-22:00		20:30 -22:00	19:45 - 20:45	11:00 - 13:00
Κούκης Στάθης	ΕΦΗΒΙΚΟ A	2004 / 2005 / 2006	22:15 - 23:45		20:30 - 22:00		20:00-20:45	22:00-23:30	20:30 - 22:00
Ηρακλειανός Μιχάλης	ΕΦΗΒΙΚΟ B		20:15 - 21:45				20:45-21:30	22:15 - 23:30	15:00 - 16:30
Θωμόπουλος Θανάσης	UNDER 21						ΑΓΩΝΑΣ 22:00		
Θωμόπουλος Θανάσης	ΑΝΤΡΙΚΟ		ΑΓΩΝΑΣ - Α' ΕΣΚΑ - 21:30				19:45 / 19:00	18.30 / 19:00	19:00
								17:30 / 19:30	12:30 ή 15:30

## ΓΗΠΕΔΑ

ΤΡΙΤΗΣ	2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΛΕΙΣΤΟ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	Φυσική Κατάσταση Στίβος / Γήπεδο Ποδοσφαίρου Νταμάρι Χολαργού
ΜΠΑΛΟΝΙ 2	ΜΠΑΛΟΝΙ 1	HOLA VIP Gym - ΤΡΙΤΗΣ -	

~ Αγώνες: Τα τμήματα θα ενταχθούν σε πρωταθλήματα της ΕΣΚΑ/φιλικά, τα οποία θα διενεργούνται Σαββατοκύριακο

~ Την επόμενη των αγώνων, υπάρχει ρεπό (σε συνεννόηση με τον Προπονητή)