



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ | 2023 - 2024



ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ	ΟΜΑΔΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
CHAMPS								
Προπονητές Champs	CHAMPS 1						14:30 - 15:30	
Προπονητές Champs	CHAMPS 2						15:30 - 16:30	
Προπονητές Champs	CHAMPS 3						16:30 - 17:30	
Προπονητές Champs	CHAMPS 4						15:30 - 16:30	

ΑΚΑΔΗΜΙΑ								
ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ	BABY 1 (προνήπια παιδ. σταθ)	16:30-17:15	16:30-17:30				17:00-18:00	
ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ	BABY 2 (Νήπια)		16:30-17:30	17:15 - 18:15			18:00 - 19:00	
ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ	2017		17:30-18:30		16:30-17:30			09.30 - 10.30
ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΣΑΡΑΝΤΙΔΗΣ ΣΤΡΑΤΟΣ	2015-16 A	17:15-18:15		18:15 - 19:15		19:00 - 20:00		
ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΣΑΡΑΝΤΙΔΗΣ ΣΤΡΑΤΟΣ	2015-16 B	18:15 - 19:15			17:30-18:30			10:30-11:30
ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΣΑΡΑΝΤΙΔΗΣ ΣΤΡΑΤΟΣ	2014-15 A				19:30-20:30		09:00-10:00	11:30-12:30
ΣΑΡΑΝΤΙΔΗΣ ΣΤΡΑΤΟΣ	2014-15 B	16:30 - 17:30			19:30-20:30	18.30-19.30		
ΚΑΡΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΘΑΝΟΣ	2013 A	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 18:00 - 19:00 ή 19:00 - 20:00		18:45-20:00		16:15-17:15 (μπαλόνι) ή 16:30 - 17:30 Τρίτης		10:00-11:00
ΣΑΡΑΝΤΙΔΗΣ ΣΤΡΑΤΟΣ	2013 B			18:45-20:00		16:15-17:15		10:00-11:00
ΓΕΩΡΓΟΥΔΑΚΗΣ ΣΠΥΡΟΣ	2012 A			16:30-17:30	17:00-18:00		17:00-18:30	13:00-14:00
ΣΤΑΘΗΣ ΚΟΥΚΗΣ	2012 B			16:30-17:30	17:00-18:00		12:00-13:00	13:00-14:00
ΓΕΩΡΓΟΥΔΑΚΗΣ ΣΠΥΡΟΣ	2011 A		19:15-20:30		20.30-21.30	18.30-20.00		12:00-13:00
ΣΤΑΘΗΣ ΚΟΥΚΗΣ	2011 B	19:45-21:00			20:30-21:30		11:00-12:00	15:30-17:00
ΖΑΚΥΝΘΙΝΟΣ ΚΩΣΤΑΣ	2011 B1	18:45 - 19:45	19:15-20:30		20:30-21:30	Φυσική Κατάσταση 18:00 - 19:00		15:30-17:00
ΓΕΩΡΓΟΥΔΑΚΗΣ ΣΠΥΡΟΣ	2010 A		17:00-18:00	20:00-21:30			18:30-20:00	11:00-12:00
ΚΑΡΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΘΑΝΟΣ	2010 B		17:00-18:00	20:00-21:30		14:30-16:00	11:00-12:00	
ΣΤΑΘΗΣ ΚΟΥΚΗΣ	2009 A	21:00-22:30		ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	18:00-19:30		10:00-11:00	14:00-15:30
ΖΑΚΥΝΘΙΝΟΣ ΚΩΣΤΑΣ	2009 B	19:45-21:00		ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	18:00-19:30		10:00-11:00	14:00-15:30
ΚΑΡΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΘΑΝΟΣ	2009 B1	16:30-17:30			ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	20:00-21.15	13:00-14:30	09:00-10:00
ΖΗΚΑΣ ΗΛΙΑΣ	ΠΑΙΔΙΚΟ A	18:45-20:15	ΑΓΩΝΑΣ 19:30		ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ 22:00-23:30 (ανά 15) ή 21:30 μπαλόνι	20:00 - 21:30	11:30-13:00	14:00 - 16:00
ΓΚΟΓΚΟΣ ΚΟΣΜΑΣ	ΠΑΙΔΙΚΟ B	21:00-22:15		ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		21.30-23.00	13:00-14:30	18:30-20:00
ΗΡΑΚΛΕΙΑΝΟΣ ΜΙΧΑΗΛΗΣ	ΕΦΗΒΙΚΟ A	ΑΓΩΝΑΣ 20:30		21:30 - 23:00	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	16.30 - 18.00 (Τρίτης) ή 21.30-23.00 (Μπαλόνι)	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ 19:00-20:30	19:00-20:30 ή 20:30 - 22:00 (ανά 15)
ΚΟΣΜΑΣ ΓΚΟΓΚΟΣ	ΕΦΗΒΙΚΟ B	22:15-23:45		21:30-23:00	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		14:30-16:00	17:00-18:30

Μπαλόνι Μη διαθέσιμο		17:30-18:45 (1 γήπεδο) & 18:45 -19:45 (2 γήπεδα)	18:00-19:15 (2 γήπεδα)	17:30-18:45 (2 γήπεδα)		17:15-18:30 (2 γήπεδα)	11:00-13:00 & 15:00-17:00 (ένα γήπεδο)	12:00-13:00 (1 γήπεδο)
----------------------	--	---	---------------------------	---------------------------	--	---------------------------	--	---------------------------

ΑΝΔΡΙΚΟ								
ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ (U21)	12:30	12:30	ΑΓΩΝΑΣ 22:00		12:30		
ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΣ ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΟΥΡΚΟΥΤΣΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	ΑΝΔΡΙΚΟ		17:30	18:45 ή 19:45	18:15 ή 19:30	19:30	16:00	ΑΓΩΝΑΣ 17:00

RISING STARS								
ΛΙΝΟΣΥΛΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ				16:45 - 18:15 (ανά 15)			10:30-11:30	

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΜΠΑΣΚΕΤ								
ΜΑΓΕΙΡΑΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ	Ατομική Βελτίωση Αθλητών	15:30-16:30	15:00-16:00	15:15-16:45	15:00-16:00	15:30-17:30	08.00-10.00 10:30- 13:00 19:00 - 20:30	08.00-09.00 ή 08:00 - 10:00 16:00 - 18:00 ή 19:00 ή 20:30

**ΓΗΠΕΔΑ
ΧΩΡΟΙ ΑΘΛΗΣΗΣ:**

ΤΡΙΤΗΣ	2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΚΛΕΙΣΤΟ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ HolarVIP Gym	Φυσική Κατάσταση ΣΤΙΒΟΣ -γήπεδο Ποδοσφαίρου Νταμάρι Χολαργού-
ΜΠΑΛΟΝΙ 1	ΜΠΑΛΟΝΙ 2	- ΤΡΙΤΗΣ -	

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