



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ | 2024 - 2025



ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ	ΟΜΑΔΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	CHAMPS						14:00-17:00	
<b>ΑΚΑΔΗΜΙΑ</b>								
Λεμονίδου Ελίνα	BABY			16:30-17:30		17:00-18:00	17:00-17:45	
Λεμονίδου Ελίνα	BABY 2018			17:30-18:30		18:00-19:00	17:45-18:30	
Λεμονίδου Ελίνα	BABY 2017			18:30-19:30		19:00-20:00	18:30-19:30	
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα	JUNIOR 2016	17:30-18:30	16:00-17:30					10:00 - 11:00
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα	B' JUNIOR 2015	18:30 - 19:30			17:15-18:15			11:00-12:00
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα	A' JUNIOR 2015			16:30-17:30	19:30-20:30		09:00-10:00	
Καραθανασόπουλος Θάνος	U 11 B' ( 2014 )		16:00 - 17:00		17:00-18:00		14:30-16:00	09:45-11:00
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα	U 11 A' ( 2014 )	19:45-21:00		18:45-20:00		18.30-19.30	10:00-11:30 αγώνας 10:00-11:00 μπαλόνι	
Καραθανασόπουλος Θάνος	U 12 (2013 )		17:00-18:00		18:15-19:30		13:00-14:30 Αγώνας	11:00-12:00
Ζακυνθινός Κώστας	U 13 B' ( 2012 )	18:45 -19:45		18:45-20:00			11:00-12:00	09:00-10:30 Αγώνας
Ζακυνθινός Κώστας	U 13 A' ( 2012 )	19:45-21:00		20:00-21:30	20:30-21:30		12:00-13:00	13:00-14.30 Αγώνας
Γεωργουδάκης Σπύρος	U14 B' ( 2011 )		17:00-18:00		18:00-19:15		17:00-18:30	11:00-12:00
Γεωργουδάκης Σπύρος	U14 A' ( 2011 )		19:15-20:45		19:15-20:30	18:30-19:30	18:30-20:00 Αγώνας	12:00-13:00
Γκόγκος Κοσμάς	U 15 B' ( 2010 )			20:00-21:30		20:00-21:15	16:00 - 17:00	15:30-16:30
Ζήκας Ηλίας	U 15 A' ( 2010 )	15:30-17:00 16:00-17:15			20.30-22:00	20:00 - 21:30	17:30-19:00 17:30-19:00 Μπαλόνι	17:30-19:00 αγώνας 17:30-19:00 μπαλόνι
Ζακυνθινός Κώστας	ΠΑΙΔΙΚΟ Γ'		19:15-20:30			19:30-21:00	10:00-11:00	
Γκόγκος Κοσμάς	ΠΑΙΔΙΚΟ Β'	21:00-22:15				21.30-23.00	13:00-14:30 Αγώνας	18:30-20:00
Ζήκας Ηλίας	ΠΑΙΔΙΚΟ Α'	17:15-18:45 17:00 - 18:30 μπαλόνι	ΑΓΩΝΑΣ 21:30 21:00-22:30 μπαλόνι		22:00-23:30 (ανά 15) 21:30-22:45 μπαλόνι	Ενδυνάμωση	19:00-20:30 19:00-20:30 μπαλόνι	19:00-20:30
Γκόγκος Κοσμάς	ΕΦΗΒΙΚΟ Β'	22:15-23:45		21:30-23:00			20:00-21:30 19:00-20:30 η	16:00-17:30 αγώνας 17:00-18:30 μπαλόνι
Τσίκινας Δημήτρης	ΕΦΗΒΙΚΟ Α'	ΑΓΩΝΑΣ 20:30 21:00-22:30 μπαλόνι		20:00-21:15 22:00-23:30 μπαλόνι	Ενδυνάμωση	21:00-22:30	19:00-20:30 20:30-22:00 μπαλόνι	11:00-13:00
<b>ΓΗΠΕΔΑ ΧΩΡΟΙ ΑΘΛΗΣΗΣ:</b>	ΤΡΙΤΗΣ	2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ   ΚΛΕΙΣΤΟ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ HoliVIP Gym	Φυσική Κατάσταση   ΣΤΙΒΟΣ -Γήπεδο Ποδοσφαίρου Νταμάρι Χολαργού- - ΤΡΙΤΗΣ -				
	ΜΠΑΛΟΝΙ 1	ΜΠΑΛΟΝΙ 2						