



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ | 2024 - 2025



| ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ | ΟΜΑΔΑ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|---------------------------|------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Λεμονίδου Ελίνα | BABY 2019 | | | 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 (2014) | 19:45-21:00 | | 18:45-20:00 | | 18.30-19.30 | 10:00-11:30 αγώνας 10:00-11:00 μπαλόκι | |
| 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 (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 (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 | 14:45-16:00 15:00-16:30 αγώνας |
| Ζήκας Ηλίας | U 15 (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 Μπαλόκι | 17:30-19:00 αγώνας 17:30-19:00 μπαλόκι |
| 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 | 17:15-18:45 17:00 - 18:30 μπαλόκι | ΑΓΩΝΑΣ 21:30 21:00-22:30 μπαλόκι | | 22:00-23:30 (ανά 15) 21:30-22:45 μπαλόκι | Ενδυνάμωση | 19:00-20:30 19:00-20:30 μπαλόκι | 19:00-20:30 |
| Γκόγκος Κοσμάς | ΕΦΗΒΙΚΟ Β' | 22:15-23:45 | | 21:30-23:00 | | | 20:00-21:30 η 19:00-20:30 | 16:00-17:30 αγώνας 17:00-18:30 μπαλόκι |
| Τσίκινας Δημήτρης | ΕΦΗΒΙΚΟ | ΑΓΩΝΑΣ 20:30 21:00-22:30 μπαλόκι | | 22:00-23:30 αγώνας 21:30-23:00 μπαλόκι | Ενδυνάμωση | 21:00-22:30 | 19:00-20:30 20:30-22:00 μπαλόκι | 11:00-13:00 |

| | | | | |
|----------------------------------|-----------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| ΓΗΠΕΔΑ ΧΩΡΟΙ ΑΘΛΗΣΗΣ: | ΤΡΙΤΣΗΣ | 2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΚΛΕΙΣΤΟ | ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ HOLA VIP Gym | Φυσική Κατάσταση ΣΤΙΒΟΣ -Γήπεδο Ποδοσφαίρου Νταμάρι Χολαργού- |
| | ΜΠΑΛΟΝΙ 1 | ΜΠΑΛΟΝΙ 2 | - ΤΡΙΤΣΗΣ - | |

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