



**ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΒΑΡΗΣ ΒΑΡΚΙΖΑΣ ΑΚΟΒΒ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ 2018-2019**

Τμήμα	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		**ΣΑΒΒΑΤΟ	
	St. Lawrence Ανοιχτό Κολυμβητήριο Μάιο έως Σεπτέμβριο	***Σχολή Ευελπίδων ΣΣΕ Κλειστό Κολυμβητήριο Οκτώβριο έως Απρίλιο	St. Lawrence Ανοιχτό Κολυμβητήριο Μάιο εώς Σεπτέμβριο	***Σχολή Ευελπίδων ΣΣΕ Κλειστό Κολυμβητήριο Οκτώβριο έως Απρίλιο
<b>*ΑΡΧΑΡΙΑ ΣΩΣΙΒΙΑ 3-5 ΕΤΩΝ</b>	17.00-17.45	X	X	X
	17.45-18.30	17.45-18.30	09.30-10.15	09.30-10.15
	18.30-19.15	18.30-19.15	10.15-11.00	10.15-11.00
	X	19.15-20.00	X	X
<b>*ΣΧΟΛΕΣ Α' ΑΡΧΑΡΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗ 5-7 ΕΤΩΝ</b>	17.00-17.45	X	X	X
	17.45-18.30	17.45-18.30	09.30-10.15	09.30-10.15
	18.30-19.15	18.30-19.15	10.15-11.00	10.15-11.00
	X	19.15-20.00	X	X
<b>*ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ Β' ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ 6-12 ΕΤΩΝ</b>	17.00-17.45	X	X	X
	17.45-18.30	17.45-18.30	09.30-10.15	09.30-10.15
	18.30-19.30	18.30-19.15	10.15-11.00	10.15-11.00
	X	19.15-20.00	X	X
<b>ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ &amp; ΕΠΙΛΕΚΤΑ 8- 12 ΕΤΩΝ</b>	17.00-18.30	17.45-19.15	09.30-11.15	09.30-11.15
<b>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ 13 ΕΤΩΝ &amp; ΑΝΩ ΕΤΩΝ</b>	17.45-19.45	17.45-19.30	09.00 - 11.00	09.30-11.15
<b>ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΝΩ ΤΩΝ 12 ΕΤΩΝ</b>	<b>ΔΕΥΤ-ΤΕΤ-ΠΑΡ 19.00 - 20.00</b>			
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΕΦΑΑ &amp; ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ</b>	18.30-19.30	17.45-20.00(Κ/Σ)	09.30-10.30	09.30-10.30
<b>ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ &amp; MASTERS</b>	<b>ΔΕΥΤ-ΤΕΤ-ΠΑΡ 20.00 - 21.00</b>			
<b>ΕΝΗΛΙΚΟΙ - MASTERS &amp; ΕΚΜΑΘΗΣΗ*</b>	<b>17.00-17.45 17.45-18.30 18.30-19.15 19.00-20.00*</b>	17.45-18.30 18.30-19.15	09.30-10.30	09.30-10.30

\*\* ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΤΟΥ ΚΟΛΛΕΓΟΥ ST. LAWRENCE ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟ 22 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2018

\*\*\* ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ ΤΗΣ ΣΣΕ ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ 01 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2018 ΚΑΤΟΠΙΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗΣ ΕΩΣ 04 ΜΑΙΟΥ 2019