



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΒΑΡΗΣ ΒΑΡΚΙΖΑΣ ΑΚΟΒΒ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ 2019-2020

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
*ΑΡΧΑΡΙΑ ΣΩΣΙΒΙΑ 3-5 ΕΤΩΝ	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
*ΣΧΟΛΕΣ Α' ΑΡΧΑΡΙΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗ 5-7 ΕΤΩΝ	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
*ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ Β' ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ 6-12 ΕΤΩΝ	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
ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ & ΕΠΙΛΕΚΤΑ 8- 12 ΕΤΩΝ	17.30-19.15	17.45-19.30	09.30-11.15	09.30-11.15
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ 13 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ ΕΤΩΝ	18.15-20.15	18.30-20.30	09.00 - 11.00	09.30-11.15
ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΑΝΩ ΤΩΝ 12 ΕΤΩΝ	ΔΕΥΤ-ΤΕΤ-ΠΑΡ 19.00 - 20.00. ΕΩΣ 01/10/19			
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	18.30-19.30	17.45-20.00(Κ/Σ)	09.30-10.30	09.30-10.30
ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ & MASTERS	ΔΕΥΤ-ΤΕΤ-ΠΑΡ 19.00 - 20.00. ΕΩΣ 01/10/19			
ΕΝΗΛΙΚΟΙ - MASTERS & ΕΚΜΑΘΗΣΗ*	17.00-17.45 17.45-18.30 18.30-19.15 19.00-20.00*	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 21 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2019

*** ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΛΕΙΣΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ ΤΗΣ ΣΣΕ ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟ 04 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2019 ΚΑΤΟΠΙΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗΣ ΕΩΣ 27 Απριλίου 2020