



Αθλητικός Κολυμβητικός Όμιλος Βάρης Βάρκιζας

Πρόγραμμα προπονήσεων ΑΚΟΒΒ 2022-2023
Κολυμβητήριο Στρατιωτικής Σχολής Ευελπίδων

Τμήματα	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		*ΣΑΒΒΑΤΟ		
	Ώρα έναρξης	Ώρα λήξης	Ώρα έναρξης	Ώρα λήξης	
Α Κ Α Δ Η Μ Ι Ε Σ	<u>ΑΡΧΑΡΙΑ ΣΩΣΙΒΙΑ</u> 3-5 ΕΤΩΝ	17.30	18.05	09.30	10.05
		18.05	18.40	10.05	10.40
		18.40	19.15	10.40	11.15
		19.15	19.50	X	X
	<u>ΕΚΜΑΘΗΣΗ 1</u> 5-7 ΕΤΩΝ	17.30	18.10	09.20	10.00
		18.10	18.50	10.00	10.40
		18.50	19.30	10.40	11.20
		19.30	20.10	X	X
	<u>ΕΚΜΑΘΗΣΗ 2</u> 8-12 ΕΤΩΝ	17.30	18.10	09.20	10.00
18.10		18.50	10.00	10.40	
18.50		19.30	10.40	11.20	
19.30		20.10	X	X	
Α Γ Ω Ν Ι Σ Τ Ι Κ Α	<u>ΕΠΙΛΕΚΤΑ</u> 8-9 ΕΤΩΝ	17.30	18.30	09.45	11.00
	<u>ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ</u> 9-11 ΕΤΩΝ	17.30	19.00	09.45	11.15
	<u>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Β'</u> 13 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ	19.00	20.15	08.30	09.45
	<u>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Α'</u> 13 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ	19.00	20.45	08.30	10.15
Τ Μ Η Μ Α Τ Α	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	19.00	20.15	09.30	10.30
	ΕΝΗΛΙΚΟΙ - MASTERS	18.00	19.00	08.30	09.30
		19.00	20.00	09.30	10.30

*Οι προπονήσεις του Σαββάτου θα ξεκινήσουν 01/10/2022 κατόπιν νέας ανακοίνωσης