



Ωρολόγιο Πρόγραμμα Προπονήσεων

📍 Κλειστό Κολυμβητήριο 50μ · Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, Βάρη

Το ωράριο κάθε τμήματος είναι **το ίδιο από Δευτέρα έως Παρασκευή**· η στήλη «Σάββατο» δείχνει τη ξεχωριστή πρωινή προπόνηση. Όπου εμφανίζονται περισσότερες από μία ώρες, πρόκειται για ισάριθμα παράλληλα τμήματα της ίδιας ηλικίας — επιλέγετε προτίμηση κατά την εγγραφή.

📅 Οι πρωινές προπονήσεις **Σαββάτου** ξεκινούν το Σάββατο **3 Οκτωβρίου 2026**.

📖 Τα **δοκιμαστικά τμήματα** των Ακαδημιών Εκμάθησης εμφανίζονται στο online σύστημα εγγραφών, στην περιοχή μελών.

🔗 Οι επιλογές θέσεων πραγματοποιούνται μέσα από το online σύστημα εγγραφών, στην περιοχή μελών της ιστοσελίδας μας: www.akobb.gr/members.

📌 Το πρόγραμμα αφορά τα τακτικά τμήματα προπόνησης της σεζόν 2026–2027 στο Κλειστό Κολυμβητήριο 50μ της Στρατιωτικής Σχολής Ευελπίδων, στη Βάρη, και ενδέχεται να τροποποιηθεί.

🏊 Ακαδημίες Εκμάθησης ⏰ Αγωνιστικά Τμήματα 🎯 Ειδικά Προγράμματα 👤 Ενήλικοι



Ακαδημίες Εκμάθησης

Πρώτη επαφή με το νερό έως εμπέδωση τεχνικής · 3-12 ετών

ΤΜΗΜΑ	ΗΛΙΚΙΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
Αρχαρία Σωσίβια	3-6 ετών	17:30–18:05	10:00–10:35
		18:05–18:40	10:35–11:10
		18:40–19:15	
		19:15–19:50	
Αρχαρία	5-7 ετών	17:30–18:05	10:00–10:35
		18:05–18:40	10:35–11:10
		18:40–19:15	
		19:15–19:50	
Εκμάθηση 1	6-10 ετών	17:30–18:10	10:00–10:40
		18:10–18:50	10:40–11:20
		18:50–19:30	
		19:30–20:10	
Εκμάθηση 2	8-12 ετών	18:30–19:20	10:00–11:00
		19:20–20:10	

Ωρολόγιο Πρόγραμμα Προπονήσεων

📍 Κλειστό Κολυμβητήριο 50μ · Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, Βάρη

Το ωράριο κάθε τμήματος είναι **το ίδιο από Δευτέρα έως Παρασκευή**· η στήλη «Σάββατο» δείχνει τη ξεχωριστή πρωινή προπόνηση. Όπου εμφανίζονται περισσότερες από μία ώρες, πρόκειται για ισάριθμα παράλληλα τμήματα της ίδιας ηλικίας — επιλέγετε προτίμηση κατά την εγγραφή.

📅 Οι πρωινές προπονήσεις **Σαββάτου** ξεκινούν το Σάββατο **3 Οκτωβρίου 2026**.

📖 Τα **δοκιμαστικά τμήματα** των Ακαδημιών Εκμάθησης εμφανίζονται στο online σύστημα εγγραφών, στην περιοχή μελών.

🔗 Οι επιλογές θέσεων πραγματοποιούνται μέσα από το online σύστημα εγγραφών, στην περιοχή μελών της ιστοσελίδας μας: www.akobb.gr/members.

📌 Το πρόγραμμα αφορά τα τακτικά τμήματα προπόνησης της σεζόν 2026–2027 στο Κλειστό Κολυμβητήριο 50μ της Στρατιωτικής Σχολής Ευελπίδων, στη Βάρη, και ενδέχεται να τροποποιηθεί.



Αγωνιστικά Τμήματα

Από την επιλογή δυναμικού έως τον αγωνιστικό στίβο · 8 ετών και άνω

ΤΜΗΜΑ	ΗΛΙΚΙΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
Επίλεκτα	8–9 ετών	17:30–18:30	10:00–11:00
Προαγωνιστικά	9–11 ετών	17:30–19:00	09:30–11:15
Αγωνιστική Α΄	13+ ετών	19:00–21:00	09:30–11:15
Αγωνιστική Β΄	13+ ετών	19:45–21:00	09:30–10:45



Ειδικά Προγράμματα

Στοχευμένη προετοιμασία για εξετάσεις

ΤΜΗΜΑ	ΗΛΙΚΙΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
Προετοιμασία ΤΕΦΑΑ & Στρατιωτικών Σχολών	—	19:50–20:30	—



Ενήλικοι

Masters · προπόνηση για ενήλικες κολυμβητές

ΤΜΗΜΑ	ΗΛΙΚΙΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
Ενήλικοι - Masters	—	17:30–18:30 19:50–21:00	09:30–10:45