

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΘΝΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΛΑΡΙΣΑΣ

		ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2016-2017									
		ΜΕΓΑΛΗ ΠΙΣΙΝΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ									
ΩΡΕΣ		ΔΕΥΤΕΡΑ - ΤΡΙΤΗ - ΤΕΤΑΡΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ									
		ΔΕΥΤΕΡΑ - ΤΡΙΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΓΥΝΑΙΚΑ									
		ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ									
		ΚΟΙΝΟ									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
9:00	10:00										
9:15	12:00										
11:00	15:00										
11:00	15:00										
15:00	16:00	ΝΟΛ/ΝΕΛ ΣΥΓΧΡ	ΝΟΛ/ΝΕΛ ΣΥΓΧΡ	ΝΟΛ ΣΥΓΧΡ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ
16:00	16:30	ΝΟΛ/ΝΕΛ ΣΥΓΧΡ	ΝΟΛ/ΝΕΛ ΣΥΓΧΡ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ
16:30	17:00	ΝΟΛ/ΝΕΛ ΣΥΓΧΡ	ΝΟΛ/ΝΕΛ ΣΥΓΧΡ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΝΟΛ	ΚΟΙΝΟ
17:00	18:00	ΝΟΛ	ΝΕΛ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΝΟΛ/ΛΑΡ.ΤΙΤ
18:00	19:00	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΝΕΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ/ΝΕΛ
19:00	20:00	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΝΕΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ/ΝΕΛ
20:00	22:30	ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΝΟΛ 35 μ. / ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΝΕΛ 15 μ.									
		Η υδατοσφαίριση της ΝΕΛ θα προπονηείται από την πλευρά της μικρής πισίνας									
		ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΑΒΒΑΤΟΥ (ΜΕΓΑΛΗΣ ΠΙΣΙΝΑΣ)									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8:00	12:00	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ
12:00	14:00	ΝΕΛ ΠΟΛΟ	ΝΕΛ ΠΟΛΟ	ΝΕΛ ΠΟΛΟ	ΝΕΛ ΠΟΛΟ	ΝΕΛ ΠΟΛΟ	ΛΑΡ.ΤΙΤ. ΤΕΧΝ	ΛΑΡ.ΤΙΤ. ΤΕΧΝ	ΛΑΡ.ΤΙΤ. ΤΕΧΝ	ΛΑΡ.ΤΙΤ. ΤΕΧΝ	ΛΑΡ.ΤΙΤ. ΤΕΧΝ
14:00	15:00	ΝΕΛ ΠΟΛΟ	ΝΕΛ ΠΟΛΟ	ΝΕΛ ΠΟΛΟ	ΝΕΛ ΠΟΛΟ	ΝΕΛ ΠΟΛΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΔΗΜΟΙ-ΤΥΡΝΑΒ
15:00	16:00	ΝΕΛ ΠΟΛΟ	ΝΕΛ ΠΟΛΟ	ΝΕΛ ΠΟΛΟ	ΝΕΛ ΠΟΛΟ	ΝΟΛ	ΝΟΛ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΔΗΜΟΙ-ΤΥΡΝΑΒ
16:00	17:00	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ	ΚΟΙΝΟ
17:00	20:00	ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΝΟΛ & ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ									

ΛΑΡΙΣΑ 21/9/2016

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΜΑΚΡΙΑΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΚΩΣΤΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ