

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΘΝΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΛΑΡΙΣΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2016-2017
ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ

1η -3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΩΡΕΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ
8:00-10:00	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	9:15-10:00	
10:00-11:00	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	10:00-10:40	ΝΟΛ
11:00-12:00	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	11:00-12:00 ΘΕΨΥΠΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	10:40-11:20	ΝΟΛ
12:00-13:00	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	11:20-12:00	ΝΟΛ
13:00-14:15	ΑΜΕΑ ΜΕΓΑΛΟΙ	ΑΜΕΑ ΜΕΓΑΛΟΙ	ΑΜΕΑ ΜΕΓΑΛΟΙ	ΑΜΕΑ ΜΕΓΑΛΟΙ	ΑΜΕΑ ΜΕΓΑΛΟΙ	12:00-12:40	ΝΟΛ
14:15-15:30	ΑΜΕΑ ΜΙΚΡΟΙ					12:40-14:00	ΝΕΛ
						14:00-15:20	Γ Σ ΤΥΡΝΑΒΟΥ
						15:20-16:00	Γ Σ ΤΥΡΝΑΒΟΥ
15:30-16:10	ΝΕΛ	ΝΟΛ	ΝΕΛ	ΝΟΛ	ΝΕΛ	16:00-16:40	Γ Σ ΤΥΡΝΑΒΟΥ
16:10-16:50	ΝΕΛ	ΝΟΛ	ΝΕΛ	ΝΟΛ	ΝΕΛ	16:40-17:20	
16:50-17:30	ΝΕΛ	ΝΟΛ	ΝΕΛ	ΝΟΛ	ΝΕΛ	17:20-18:00	ΝΟΛ
17:30-18:10	ΝΕΛ	ΝΟΛ	ΝΕΛ	ΝΟΛ	ΝΕΛ	18:00-18:40	ΝΟΛ
18:10-18:50	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	18:40-19:20	ΝΟΛ
18:50-19:30	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.		
19:30-20:10	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.		
20:10-20:50	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.		
20:50-21:30	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.		

2η - 4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΩΡΕΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ
8:00-10:00	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	9:15-10:00	
10:00-11:00	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	10:00-10:40	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.
11:00-12:00	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	11:00-12:00 ΘΕΨΥΠΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	10:40-11:20	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.
13:00-13:30	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ	ΣΧΟΛΕΙΑ		ΣΧΟΛΕΙΑ	11:20-12:00	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.
13:00-14:15	ΑΜΕΑ ΜΕΓΑΛΟΙ	ΑΜΕΑ ΜΕΓΑΛΟΙ	ΑΜΕΑ ΜΕΓΑΛΟΙ	ΑΜΕΑ ΜΕΓΑΛΟΙ	ΑΜΕΑ ΜΕΓΑΛΟΙ	12:00-12:40	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.
14:15-15:30	ΑΜΕΑ ΜΙΚΡΟΙ					12:40-14:00	ΝΕΛ
						14:00-15:20	Γ Σ ΤΥΡΝΑΒΟΥ
						15:20-16:00	Γ Σ ΤΥΡΝΑΒΟΥ
15:30-16:10	ΝΕΛ	ΝΕΛ	ΝΕΛ	ΝΕΛ	ΝΕΛ	16:00-16:40	Γ Σ ΤΥΡΝΑΒΟΥ
16:10-16:50	ΝΕΛ	ΝΕΛ	ΝΕΛ	ΝΕΛ	ΝΕΛ	16:40-17:20	
16:50-17:30	ΝΕΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΕΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΕΛ	17:20-18:00	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.
17:30-18:10	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	18:00-18:40	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.
18:10-18:50	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	18:40-19:20	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.
18:50-19:30	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ		
19:30-20:10	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ		
20:10-20:50	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ		
20:50-21:30	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ	ΛΑΡ.-ΤΙΤ.	ΝΟΛ		

ΔΕΥ-ΤΡΙ-ΠΕΜ 21:30-22:15 ΔΗΜΟΣ

Το Πρόγραμμα θα ισχύει από 12/9/2016

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΜΑΚΡΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΚΩΣΤΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

