

**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2023 -2024**

ΛΥΚΕΙΟ

ΑΘΛΗΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
		ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ
BASKETBALL	Αγόρια				15:30-17:00	15:30-17:00	
	Κορίτσια				15:30-17:00	15:30-17:00	
VOLLEYBALL	Αγόρια		15:30-17:00				
	Κορίτσια		15:30-17:00				
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	Αγόρια			14:45-16:15		15:30-17:00	
	Κορίτσια			14:45-16:15		15:30-17:00	
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	Αγόρια - Κορίτσια			14:45-16:15	15:30-17:00		09:00-10:30
ΣΤΙΒΟΣ	Αγόρια - Κορίτσια	15:30-17:00	15:30-17:00	14:45-16:15	15:30-17:00	15:30-17:00	09:00-13:30
ΤΕΝΙΣ	Αγόρια - Κορίτσια		15:30-17:00			15:30-17:00	09:00-10:30

ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΑΘΛΗΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
		ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ
BASKETBALL	Αγόρια		15:30-17:00	14:45-16:15			
	Αγόρια (Α' Γυμν.)	15:30-17:00					
	Κορίτσια	15:30-17:00		14:45-16:15			
	Κορίτσια (Α' Γυμν.)		15:30-17:00				
VOLLEYBALL	Αγόρια	15:30-17:00			15:30-17:00		
	Κορίτσια (Α' Γυμν.)	15:30-17:00					
	Κορίτσια					15:30-17:00	
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	Αγόρια		15:30-17:00		15:30-17:00		
	Αγόρια (Α' Γυμν.)	15:30-17:00					
	Κορίτσια			14:45-16:15		15:30-17:00	
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	Αγόρια - Κορίτσια			14:45-16:15	15:30-17:00		09:00-10:30
ΣΤΙΒΟΣ	Αγόρια - Κορίτσια	15:30-17:00	15:30-17:00	14:45-16:15	15:30-17:00	15:30-17:00	09:00-13:30
ΤΕΝΙΣ	Αγόρια - Κορίτσια		15:30-17:00			15:30-17:00	09:00-10:30
HANDBALL	Αγόρια - Κορίτσια						09:00-10:30