

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 15/4/2018**

<b>ΚΥΡΙΑΚΗ 15/4/2018</b>			
<b>10:00 – 12:00</b>	<b>ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ</b>		
<b>12:00 - 12:30</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ – ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ</b>		
	<b>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ</b>	<b>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ</b>	<b>ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙ-ΤΡΑΜΠ</b>
<b>12:30 – 13:00</b>	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β' (14)		
<b>13:00 – 13:30</b>	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β' (12)	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β' (14)	
<b>13:30 – 14:00</b>	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α' (13)	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β' (12)	
<b>14:00 – 14:30</b>	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α' (7)	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α' (13)	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β' (12)
<b>14:30 – 15:00</b>	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ(4) – ΠΑΙΔΕΣ(2) ΓΥΝΑΙΚΕΣ (1) – ΑΝΔΡΕΣ(1)	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α' (7)	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β' (7)
<b>15:00 – 15:30</b>		ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ(4) – ΠΑΙΔΕΣ(2) ΓΥΝΑΙΚΕΣ (1) – ΑΝΔΡΕΣ(1)	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α' (12)
<b>15:30 – 16:00</b>			ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α' (8)
<b>16:00 – 16:30</b>			ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ(2) – ΠΑΙΔΕΣ(2) ΓΥΝΑΙΚΕΣ (1) – ΑΝΔΡΕΣ(1)
<b>16:30 – 17:30</b>	<b>ΑΠΟΝΟΜΕΣ</b>		