



**ΟΡΘΗ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ**

(ως προς τους συνημμένους πίνακες)

Θεσσαλονίκη 31/08/2018

Αρ. Πρωτ : 395

**ΠΡΟΣ:** 1. Ενδιαφερόμενα Σωματεία – μέλη της Α.Ε.Σ.Γ.Β.Ε.

2. Επιτροπή Διοίκησης Εθνικών Αθλητικών Κέντρων Θεσ/νίκης

**ΚΟΙΝ.:** Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία

**ΘΕΜΑ:** Εβδομαδιαίο πρόγραμμα προπονήσεων συλλόγων γυμναστικής στο Ε.Γ. Μίκρας και στο Αλεξάνδρειο Αθλητικό Μέγαθρο Θεσσαλονίκης, για την περίοδο 2018-2019.

1. Σας γνωστοποιείται εβδομαδιαίο πρόγραμμα που αφορά την χρήση του Ε.Γ. Μίκρας (αίθουσα «Ιωάννης Μελισσανίδης»), αλλά και των χώρων του Αλεξανδρείου Αθλητικού Μεγάλου Θεσσαλονίκης (Παλε ντε Σπορ), από τα τμήματα γυμναστικής των Σωματείων-μελών της ΑΕΣΓΒΕ για την περίοδο από 01/09/2018 έως 30/06/2019.
2. Συνημμένα σας διαβιβάζονται σχετικοί πίνακες προγραμμάτων ως ακολούθως

**ΕΘΝΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΙΚΡΑΣ**

- Ενόργανη γυμναστική
- Ρυθμική γυμναστική
- Ακροβατική γυμναστική

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΕΓΑΘΡΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

- Ενόργανη γυμναστική
- Ρυθμική γυμναστική (αίθουσα ισογείου & υπογείου)
- Τραμπολίνο (αίθουσα ισογείου).
- Ακροβατική γυμναστική

3. Υπενθυμίζεται το υπ' αριθ. 364/07-07-2018 έγγραφο μας σύμφωνα με το οποίο, τόσο το προπονητήριο της ρυθμικής γυμναστικής στην αίθουσα «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας, όσο και η βοηθητική αίθουσα που βρίσκεται στο ίδιο γυμναστήριο, διατίθενται για την προπόνηση αθλητριών μόνο των αγωνιστικών κατηγοριών (Α'-Β'-

Γ'-Δ'), ενώ θα χρησιμοποιείται και από αθλήτριες της Ε' κατηγορίας, τρεις μήνες πριν από την ημερομηνία διεξαγωγής των αγώνων της, κατόπιν σχετικών αιτημάτων που θα υποβληθούν από τους ενδιαφερόμενους εκείνη την περίοδο.

4. Έναρξη εφαρμογής των προγραμμάτων, ορίζεται το Σάββατο 01 Σεπτεμβρίου 2018, ημερομηνία από την οποία παύει η ισχύς κάθε προηγούμενου.
5. Η Επιτροπή Διοίκησης των Εθνικών Αθλητικών Κέντρων Θεσσαλονίκης, που αποστέλλονται και τα σχετικά αιτήματα των σωματείων-μελών μας, παρακαλείται για τις δικές της ενέργειες.
6. Η Ελληνική Γυμναστική Ομοσπονδία που κοινοποιείται το παρόν, παρακαλείται για ενημέρωση.

ΓΙΑ ΤΟ Δ.Σ.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ



Χρήστος Ψαθάς



Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



Αλεξάνδρα Κακαντώνη



# ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ (ΤΜΗΜΑΤΑ ΥΠΟΔΟΜΩΝ)

Περίοδος 01/09/2018 - 30/06/2019

(συνημμένο στο υπ' αριθ. 395/24-08-2018 έγγραφο Α.Ε.Σ.Γ.Β.Ε.)

Αίθουσα: Εθνικό Γυμναστήριο Μίκρας

Ημέρες / Ώρες	18:30 - 19:30	19:30 - 20:30
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Ο. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Ο. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
<b>ΤΡΙΤΗ</b>	Α.Σ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ ΠΡΟΤΥΠΟΣ Α.Γ.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Α.Ο. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛ.-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ	Α.Σ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ ΠΡΟΤΥΠΟΣ Α.Γ.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Α.Ο. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛ.-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡ/ΛΗΣ
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α.Σ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛ.-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ	Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α.Σ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛ.-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡ/ΛΗΣ
<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α.Σ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ Α.Ο. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α.Σ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ Α.Ο. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡ/ΛΗΣ
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	Α.Σ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ ΠΡΟΤΥΠΟΣ Α.Γ.Σ. Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛ.-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	Α.Σ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ ΠΡΟΤΥΠΟΣ Α.Γ.Σ. Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛ.-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ

τα αγωνιστικά τμήματα δύναται να χρησιμοποιούν το προπονητήριο από ώρα 18:30 τις καθημερινές και από 13:30 το Σάββατο.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

  
Χρήστος Ψαθάς

ΓΙΑ ΤΟ Α.Σ.



Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

  
Αλεξάνδρα Κακαντώνη

# ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΡΥΘΜΙΚΗΣ (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ)- (αναθεωρημένο 31/08/2018)

Περίοδος 01/09/2018 - 30/06/2019

(συνημμένο στο υπ' αριθ. 395/24-08-2018 έγγραφο Α.Ε.Σ.Γ.Β.Ε.)

Αίθουσα: Εθνικό Γυμναστήριο Μίκρας (ΤΑΠΙ Α')

Ημέρες / Ώρες	15:00 - 17:30	17:30 - 20:00	20:00 - 22:30
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	Α.Σ. ΙΡΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	Α.Σ. ΑΡΜΟΝΙΑ Δ. ΔΕΛΤΑ
<b>ΤΡΙΤΗ</b>	Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	Α.Σ. ΙΡΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	Α.Σ. ΑΡΜΟΝΙΑ Δ. ΔΕΛΤΑ Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	Α.Σ. ΑΡΜΟΝΙΑ Δ. ΔΕΛΤΑ	Α.Π.Σ. ΑΜΦΙΤΡΙΤΗ Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ
<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡ/ΛΗΣ	Α.Σ. ΙΡΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Α.Ο. ΑΡΙΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ	Α.Γ.Ε. ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	Α.Σ. ΑΡΜΟΝΙΑ Δ. ΔΕΛΤΑ Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡ/ΛΗΣ	Α.Σ. ΙΡΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ

Ημέρες / Ώρες	09:00 - 12:00	12:00 - 15:00	15:00 - 18:00
<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	Α.Σ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ ΕΞΑΝΤΑΣ	Α.Σ. ΙΡΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	Α.Γ.Ε. ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Α.Ο. ΑΡΙΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ
<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>	Α.Σ. ΑΡΜΟΝΙΑ Δ. ΔΕΛΤΑ	Α.Σ. ΙΡΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	Α.Γ.Ε. ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ


ΓΙΑ ΤΟ Δ.Σ.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

  
Χρήστος Ψαθάς



Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

  
Αλεξάνδρα Κακαντώνη

# ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΡΥΘΜΙΚΗΣ (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ) (αναθεωρημένο 31/08/2018)

Περίοδος 01/09/2018 - 30/06/2019

(συνημμένο στο υπ' αριθ. 395/24-08-2018 έγγραφο Α.Ε.Σ.Γ.Β.Ε.)

**Αίθουσα: Εθνικό Γυμναστήριο Μίκρας (ΤΑΠΙ Β')**

Ημέρες / Ώρες	15:00 - 17:30	17:30 - 20:00	20:00 - 22:30
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	Α.Σ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ ΕΞΑΝΤΑΣ Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡ/ΛΗΣ	Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ- ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ	ΓΥΜΝ. ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛ.
<b>ΤΡΙΤΗ</b>	Α.Σ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ ΕΞΑΝΤΑΣ Α.Ο. ΑΡΙΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ	Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛΕΥΘ-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡ/ΛΗΣ	Α.Γ.Ε. ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	Α.Σ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ ΕΞΑΝΤΑΣ	Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛ.-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ Α.Ο. ΑΡΙΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ	Α.Γ.Ε. ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΓΥΜΝ. ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛ.
<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	Α.Σ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ ΕΞΑΝΤΑΣ	Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ- ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ	ΓΥΜΝ. ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛ. Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	Α.Σ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ ΕΞΑΝΤΑΣ Α.Ο. ΑΡΙΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ	Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ- ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ	Α.Γ.Ε. ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΓΥΜΝ. ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛ.

Ημέρες / Ώρες	09:00 - 12:00	12:00 - 15:00	15:00 - 18:00
<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ- ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ	Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Α.Σ. ΑΡΜΟΝΙΑ Δ. ΔΕΛΤΑ	ΓΥΜΝ. ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛ. Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡ/ΛΗΣ
<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>	Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡ/ΛΗΣ	ΓΥΜΝ. ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛ. Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	Α.Ο. ΑΡΙΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

  
Χρήστος Ψαθάς



Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

  
Αλεξάνδρα Κακαντώνη

# ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ

(αναθεωρημένο 31/08/2018)

Περίοδος 01/09/2018 - 30/06/2019

(συνημμένο στο υπ' αριθ. 395/24-08-2018 έγγραφο Α.Ε.Σ.Γ.Β.Ε.)

Αίθουσα: Εθνικό Γυμναστήριο Μίκρας

Ημέρες / Ώρες	18:30 - 21:00	19:30 - 22:00
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	Α.Ο. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ
<b>ΤΡΙΤΗ</b>	Α.Ο. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	Α.Ο. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡ/ΛΗΣ
<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	Α.Ο. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡ/ΛΗΣ


Ημέρες / Ώρες	13:30 - 16:00	12:00 - 15:00
<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	
	15:30 - 18:00	
	Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡ/ΛΗΣ	
<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>		Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ Α.Ο. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡ/ΛΗΣ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

  
Χρήστος Ψαθάς



Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

  
Αλεξάνδρα Κακαντώνη

# ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ (ΤΜΗΜΑΤΑ ΥΠΟΔΟΜΩΝ)

Περίοδος 01/09/2018 - 30/06/2019

(συνημμένο στο υπ' αριθ. 395/24-08-2018 έγγραφο Α.Ε.Σ.Γ.Β.Ε.)

**Αίθουσα: Αλεξάνδρειο Αθλητικό Μέγαθρο Θεσσαλονίκης (υπόγειο)**

Ημέρες / Ώρες	18:30 - 20:00	19:30 - 21:00
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	Α.Σ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ ΠΡΟΤΥΠΟΣ Α.Γ.Σ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΦΗΣ Α.Σ. ΛΙΟΝΤΑΡΑΚΙΑ	Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛ.-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ
<b>ΤΡΙΤΗ</b>	Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛ.-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ Α.Σ. ΛΙΟΝΤΑΡΑΚΙΑ ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΦΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α.Π.Σ. ΕΚΚΙΝΗΣΗ Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	ΠΡΟΤΥΠΟΣ Α.Γ.Σ. Α.Σ. ΛΙΟΝΤΑΡΑΚΙΑ Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛ.-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ	
<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	Α.Π.Σ. ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΦΗΣ Α.Σ. ΛΙΟΝΤΑΡΑΚΙΑ Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	Α.Σ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ ΠΡΟΤΥΠΟΣ Α.Γ.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛ.-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α.Σ. ΛΙΟΝΤΑΡΑΚΙΑ Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛ.-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ	

τα αγωνιστικά τμήματα δύναται να χρησιμοποιούν το προπονητήριο από ώρα 15:00 τις καθημερινές και 09:00-14:00 το Σάββατο.

ΓΙΑ ΤΟ Α.Σ.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

  
Χρήστος Ψαθάς



Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

  
Αλεξάνδρα Κακαντώνη

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΡΥΘΜΙΚΗΣ (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ & ΤΜΗΜΑΤΑ ΥΠΟΔΟΜΩΝ)**

**(αναθεωρημένο 31/08/2018)**

**Περίοδος 01/09/2018 - 30/06/2019**

(συνημμένο στο υπ' αριθ. 395/24-08-2018 έγγραφο Α.Ε.Σ.Γ.Β.Ε.)

**Αίθουσα: ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΕΛΑΘΡΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ (ΙΣΟΓΕΙΟ)**

Ημέρες / Ώρες	16:00 - 18:30	18:30 - 21:00
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Π.Α.Σ.Α.Φ.Π. ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΦΗΣ	(18:30-20:00) Α.Σ. ΙΡΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
<b>ΤΡΙΤΗ</b>	Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Α.Σ. ΑΡΜΟΝΙΑ Δ. ΔΕΛΤΑ Α.Π.Σ. ΕΚΚΙΝΗΣΗ	ΓΥΜΝ. ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛ. Α.Ο. ΑΡΙΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	Α.Σ. ΑΡΜΟΝΙΑ Δ. ΔΕΛΤΑ Α.Σ. ΙΡΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	(18:30-20:00) Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ
<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	Α.Γ.Ε. ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Α.Σ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ ΕΞΑΝΤΑΣ	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛ.-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ ΓΥΜΝ. ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛ.
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α.Σ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ ΕΞΑΝΤΑΣ	Α.Σ. ΙΡΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Α.Ο. ΑΡΙΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ

Ημέρες / Ώρες	09:00 - 11:30	11:30 - 14:00
<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	Α.Γ.Ε. ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	ΓΥΜΝ. ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛ. Α.Σ. ΕΝ ΧΟΡΩ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

  
Χρήστος Ψαθάς

ΓΙΑ ΤΟ ΔΣ



Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

  
Αλεξάνδρα Κακαντώνη



**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΡΥΘΜΙΚΗΣ (ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ & ΤΜΗΜΑΤΑ ΥΠΟΔΟΜΩΝ)**

**(αναθεωρημένο 31/08/2018)**

**Περίοδος 01/09/2018 - 30/06/2019**

(συνημμένο στο υπ' αριθ. 395/24-08-2018 έγγραφο Α.Ε.Σ.Γ.Β.Ε.)

**Αίθουσα: ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΕΛΑΘΡΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ (ΥΠΟΓΕΙΟ)**

Ημέρες / Ώρες	16:00 - 18:30	18:30 - 21:00
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	Α.Σ. ΑΡΜΟΝΙΑ Δ. ΔΕΛΤΑ Α.Σ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ ΕΞΑΝΤΑΣ Α.Π.Σ. ΕΚΚΙΝΗΣΗ Α.Ο. ΑΡΙΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ	Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ ΓΥΜΝ. ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛ.
<b>ΤΡΙΤΗ</b>	Α.Γ.Ε. ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ Α.Σ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ ΕΞΑΝΤΑΣ Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	Α.Σ. ΙΡΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Π.Α.Σ.Α.Φ.Π. ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΦΗΣ Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛ.-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	Α.Σ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ ΕΞΑΝΤΑΣ	ΓΥΜΝ. ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛ. Α.Ο. ΑΡΙΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ
<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α.Σ. ΙΡΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Α.Π.Σ. ΕΚΚΙΝΗΣΗ Α.Ο. ΑΡΙΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ	Π.Α.Σ.Α.Φ.Π. ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΦΗΣ Α.Σ. ΑΡΜΟΝΙΑ Δ. ΔΕΛΤΑ Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	Α.Σ. ΑΡΜΟΝΙΑ Δ. ΔΕΛΤΑ Α.Π.Σ. ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΓΥΜΝ. ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛ.	Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ
Ημέρες / Ώρες	09:00 - 11:30	11:30 - 14:00
<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	Α.Σ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ ΕΞΑΝΤΑΣ Α.Ο. ΑΡΙΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ	Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

  
Χρήστος Ψαθάς

ΓΙΑ ΤΟ Α.Σ.



Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

  
Αλεξάνδρα Κακαντώνη

# ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

Περίοδος 01/09/2018 - 30/06/2019

(συνημμένο στο υπ' αριθ. 395/24-08-2018 έγγραφο Α.Ε.Σ.Γ.Β.Ε.)

**Αίθουσα: ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΜΕΛΑΘΡΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

Ημέρες / Ώρες	15:00 - 18:00	18:00 - 21:00
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	Ε.Γ.ΑΚ. ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ Α.Γ.Ε.Σ.Ν.Θ. ΑΝΕΜΟΣ
<b>ΤΡΙΤΗ</b>	Ε.Γ.ΑΚ. ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ Α.Γ.Ε.Σ.Ν.Θ. ΑΝΕΜΟΣ
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	Ε.Γ.ΑΚ. ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ Α.Γ.Ε.Σ.Ν.Θ. ΑΝΕΜΟΣ
<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	Ε.Γ.ΑΚ. ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ Α.Γ.Ε.Σ.Ν.Θ. ΑΝΕΜΟΣ
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	Ε.Γ.ΑΚ. ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ Α.Γ.Ε.Σ.Ν.Θ. ΑΝΕΜΟΣ

Ημέρες / Ώρες	09:00 - 11:30	11:30 - 14:00
<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	Ε.Γ.ΑΚ. ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

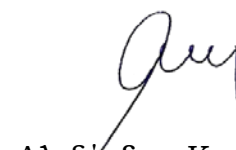


Χρήστος Ψαθάς

ΓΙΑ ΤΟ Δ.Σ.



Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



Αλεξάνδρα Κακαντώνη

# ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ

(αναθεωρημένο 31/08/2018)

Περίοδος 01/09/2018 - 30/06/2019

(συνημμένο στο υπ' αριθ. 395/24-08-2018 έγγραφο Α.Ε.Σ.Γ.Β.Ε.)

Αίθουσα: Αλεξάνδρειο Αθλητικό Μέγαθρο Θεσσαλονίκης (υπόγειο)

Ημέρες / Ώρες	17:00 - 20:00	18:00 - 21:00
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	Ε.Γ. ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ
<b>ΤΡΙΤΗ</b>	Ε.Γ. ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>		Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΑΣ
<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	Ε.Γ. ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ Α.Ο. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ

Ημέρες / Ώρες	09:00 - 11:30	11:30 - 14:00
<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	Α.Σ. ΑΡΜΟΝΙΑ Δ. ΔΕΛΤΑ	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ Ε.Γ. ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ




Χρήστος Ψαθάς

ΓΙΑ ΤΟ Α.Σ.



Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



Αλεξάνδρα Κακαντώνη