



Αθλητική Ένωση Σωματείων Γυμναστικής Βορείου Ελλάδος  
Athletic Gymnastics Clubs Union of Northern Hellas

[www.aesgve.gr](http://www.aesgve.gr)

Εθνικό Γυμναστήριο Μίκρας | Τέρμα Νέας Κρήνης τ.κ. 55132 | Θεσσαλονίκη  
info@aesgve.gr | T & F: 2310 489472

**ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ**  
**A-B-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ**  
**Β' ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ**  
**Ε.Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΜΙΚΡΑΣ**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2019**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

Ώρες	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ
09:00-09:30	Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΙΚΟΥ	
09:30-10:00	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ Α.Ο. ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ	Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΙΚΟΥ
10:00-10:30	Γ.Ο. ΚΑΒΑΛΑΣ Γ.Ο. ΚΑΒΑΛΑΣ – ΙΚΑΡΟΙ Ε.Γ.ΑΚ. ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ Α.Ο. ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ
10:30-11:00	Γ.Σ. ΕΡΜΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	Γ.Ο. ΚΑΒΑΛΑΣ Γ.Ο. ΚΑΒΑΛΑΣ – ΙΚΑΡΟΙ Ε.Γ.ΑΚ. ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ
11:00-11:30	Α.Σ. ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ Α.Ο. ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ	Γ.Σ. ΕΡΜΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ
11:30-12:00		Α.Σ. ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ Α.Ο. ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ**

11:30	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ</b>	
12:15	<b>ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ</b>	
	<b>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ</b>	<b>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ</b>
12:30-13:15	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β 1 <sup>ο</sup> Γκρουπ	
13:15-14:00	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β 2 <sup>ο</sup> Γκρουπ	ΠΑΓΚΟΡΑ ΣΙΔΕΣ Β 1 <sup>ο</sup> Γκρουπ
14:00-14:45	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β	ΠΑΓΚΟΡΑ ΣΙΔΕΣ Β 2 <sup>ο</sup> Γκρουπ
14:45-15:30	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α + ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β
15:30-16:15	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α + ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α
16:15-17:00	ΠΑΙΔΕΣ – ΝΕΑΝΙΔΕΣ – ΕΦΗΒΟΙ – ΓΥΝΑΙΚΕΣ - ΑΝΤΡΕΣ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
17:00-17:45		ΠΑΙΔΕΣ – ΝΕΑΝΙΔΕΣ – ΕΦΗΒΟΙ – ΓΥΝΑΙΚΕΣ - ΑΝΤΡΕΣ
18:00-18:30	<b>ΑΠΟΝΟΜΕΣ</b>	