

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΟ Ε.Γ. ΜΙΚΡΑΣ**(ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ: 03/07/2017 – 31/08/2017)**

(Συνημμένο στο υπ . αριθ. 206/29-06-2017 έγγραφο Α.Ε.Σ.Γ.Β.Ε.)

ΤΑΠΙ Α

| ΩΡΕΣ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|-------------|---|---------------------|---|-------------------------|----------------------|
| 09:00-12:00 | ΕΞΑΝΤΑΣ | ΕΞΑΝΤΑΣ | ΕΞΑΝΤΑΣ | ΕΞΑΝΤΑΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ | ΕΞΑΝΤΑΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ |
| 12:00-15:00 | ΙΡΙΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ | ΙΡΙΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ | ΙΡΙΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ | ΙΡΙΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ | ΙΡΙΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ |
| 15:00-17:30 | ΑΡΙΩΝ | ΑΡΙΩΝ | ΑΣΤΕΡΑΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ | ΑΡΙΩΝ | ΑΡΙΩΝ ΑΝΕΜΟΣ |
| 17:30-20:00 | ΕΞΑΝΤΑΣ | ΕΞΑΝΤΑΣ ΔΙΑΓΟΡΑΣ | ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΑΡΜΟΝΙΑ ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ | ΕΞΑΝΤΑΣ ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ | ΕΞΑΝΤΑΣ |
| 20:00-22:30 | ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΠΑΝΘΕΣ/ΝΙΚΕΙΟ | ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ | ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΠΑΝΘΕΣ/ΝΙΚΕΙΟ | ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΑΝΕΜΟΣ | ΔΙΑΓΟΡΑΣ |

| ΩΡΕΣ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|-------------|--------------------|-------------------------|
| 09:00-12:00 | ΑΡΙΩΝ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ | ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ |
| 12:00-15:00 | ΑΡΜΟΝΙΑ | ΙΡΙΣ |
| 15:00-18:00 | ΙΡΙΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ | ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ |

ΤΑΠΙ Β

| ΩΡΕΣ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |
|-------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--|
| 09:00-12:00 | ΔΙΑΓΟΡΑΣ | ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΡΜΟΝΙΑ | ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΡΜΟΝΙΑ | ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΡΜΟΝΙΑ | ΔΙΑΓΟΡΑΣ |
| 12:00-15:00 | ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ | ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ | ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ | ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ | ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ |
| 15:00-17:30 | ΙΡΙΣ ΑΝΕΜΟΣ | ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ ΑΝΕΜΟΣ | ΔΙΑΓΟΡΑΣ | ΔΙΑΓΟΡΑΣ | ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΠΑΝΘΕΣ/ΝΙΚΕΙΟΣ |
| 17:30-20:00 | ΑΣΤΕΡΑΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ | ΑΣΤΕΡΑΣ ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ | ΑΡΙΩΝ ΕΞΑΝΤΑΣ | ΙΡΙΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ | ΙΡΙΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ |
| 20:00-22:30 | ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ | ΕΞΑΝΤΑΣ | ΙΡΙΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ | ΑΣΤΕΡΑΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ | ΑΣΤΕΡΑΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ |

| ΩΡΕΣ | ΣΑΒΒΑΤΟ | ΚΥΡΙΑΚΗ |
|-------------|--|------------------------|
| 09:00-12:00 | ΕΞΑΝΤΑΣ ΑΝΕΜΟΣ | ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ ΑΝΕΜΟΣ |
| 12:00-15:00 | ΑΣΤΕΡΑΣ ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ | ΑΣΤΕΡΑΣ |
| 15:00-18:00 | ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ | ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ |