



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΣΤΟ Ε.Γ. ΜΙΚΡΑΣ (01/07/2018 - 31/08/2018)**

(συνυμμένο στο υπ' αριθ. 362/30-06-2018 έγγραφο Α.Ε.Σ.Γ.Β.Ε.)

**ΤΑΠΙ Α**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΩΡΕΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00 - 13:00	ΕΠΙΛΕΚΤΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	ΕΠΙΛΕΚΤΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	ΕΠΙΛΕΚΤΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	ΕΠΙΛΕΚΤΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	ΕΠΙΛΕΚΤΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	09:00-12:00	ΕΠΙΛΕΚΤΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ
13:00-16:00	ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	ΕΞΑΝΤΑΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	ΔΙΑΓΟΡΑΣ	12:00-15:00	ΕΞΑΝΤΑΣ ΑΣΤΕΡΑΣ
16:00 - 19:00	ΕΠΙΛΕΚΤΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	ΕΠΙΛΕΚΤΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	ΕΠΙΛΕΚΤΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	ΕΠΙΛΕΚΤΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	ΕΠΙΛΕΚΤΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	15:00-18:00	ΕΠΙΛΕΚΤΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ
19:00 - 22:00	ΑΣΤΕΡΑΣ ΑΡΙΩΝ	ΑΣΤΕΡΑΣ	ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ	ΑΣΤΕΡΑΣ	ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ ΑΣΤΕΡΑΣ		

**ΤΑΠΙ Β**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΩΡΕΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00 - 12:00	ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΕΞΑΝΤΑΣ	ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΑΡΙΩΝ	ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	ΙΡΙΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	09:00-12:00	ΑΡΜΟΝΙΑ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ
12:00 - 15:00	ΙΡΙΣ ΕΞΑΝΤΑΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΑΡΙΩΝ	ΑΡΜΟΝΙΑ ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΙΡΙΣ	ΙΡΙΣ ΑΡΙΩΝ	ΑΡΙΩΝ	12:00-15:00	ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ ΙΡΙΣ
15:00 - 18:00	ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΑΡΜΟΝΙΑ	ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ	ΑΣΤΕΡΑΣ ΙΡΙΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΔΙΑΓΟΡΑΣ	ΙΡΙΣ ΕΞΑΝΤΑΣ	15:00-18:00	ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΔΙΑΓΟΡΑΣ
18:00 - 21:00	ΙΡΙΣ	ΙΡΙΣ	ΕΞΑΝΤΑΣ	ΑΡΜΟΝΙΑ ΙΡΙΣ	ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ		

Παρατηρήσεις: Θα εφαρμόζεται εβδομαδιαία εναλλαγή στη χρήση των πατι  
ΓΙΑ ΤΟ Δ.Σ.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

Χρήστος Ψαθάς



Η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

Αλεξάνδρα Κακαντώνη