



# ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΗΠΕΔΟΥ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ Ε.Μ.Π. ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ 2022 - 2023

|           | 09:00-10:00               | 10:00-11:00 | 11:00-12:00 | 12:00-13:00      | 13:00-14:00 | 14:00-15:00 | 15:00-16:00                  | 16:00-18:00               |
|-----------|---------------------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-------------|------------------------------|---------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ   | ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ<br>ΓΗΠΕΔΟΥ |             | VOLLEY      | ΤΑΒΑΤΑ<br>VOLLEY | VOLLEY      | VOLLEY      | CROSS<br>TRAINING<br>VOLLEY  | FUTSAL                    |
| ΤΡΙΤΗ     | ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ<br>ΓΗΠΕΔΟΥ |             | BASKET      | BASKET           | BASKET      | BASKET      | TOTAL BODY                   | KICKBOXING<br>BADMINTON   |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | BADMINTON                 | BADMINTON   | BASKET      | BASKET           | BASKET      | BASKET      | ΕΛΕΥΘΕΡΗ<br>ΧΡΗΣΗ<br>ΓΗΠΕΔΟΥ | FUTSAL                    |
| ΠΕΜΠΤΗ    | ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ<br>ΓΗΠΕΔΟΥ |             | BASKET      | ΤΑΒΑΤΑ<br>BASKET | BASKET      | BASKET      | CROSS<br>TRAINING<br>PILATES | KICKBOXING<br>BADMINTON   |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ<br>ΓΗΠΕΔΟΥ |             | VOLLEY      | VOLLEY           | VOLLEY      | VOLLEY      | VOLLEY                       | ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ<br>ΓΗΠΕΔΟΥ |