

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ 2023 - 2024						Α.Σ.Β ΥΔΑΤΙΝΟΣ ΚΟΣΜΟΣ
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ						
08.00-10.00		ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	
14.00-16.00	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	
20.00-21.00	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	
ΑQUA ΑΕΡΟΒΙC						
09.30-10.30		AQUA ΑΕΡΟΒΙC		AQUA ΑΕΡΟΒΙC	AQUA ΑΕΡΟΒΙC	
20.00-21.00	AQUA ΑΕΡΟΒΙC	AQUA ΑΕΡΟΒΙC	AQUA ΑΕΡΟΒΙC	AQUA ΑΕΡΟΒΙC	AQUA ΑΕΡΟΒΙC	
BABY SWIMMING						
11.00-12.00		BABY SWIMMING		BABY SWIMMING		BABY SWIMMING
19.30-20.00			BABY SWIMMING			
21.00-21.30	BABY SWIMMING					
ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΣΤΗ ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ						
15.45-16.30						
16.30-17.15	ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ			ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ		
17.15-18.00	ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ			ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ		
18.00-18.45		ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ			ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ	
18.45-19.30		ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ			ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ	
20.00-21.00			ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ			
ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ						
16.00-16.45	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	
16.45-17.30	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	
17.30-18.15	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	
18.15-19.00	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	
19.00-19.45	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ	
ΕΠΙΛΕΚΤΟΙ - ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ						
16.00-17.00	ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ	ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ	ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ	ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ	ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ	
17.00-18.00	ΕΠΙΛΕΚΤΟΙ	ΕΠΙΛΕΚΤΟΙ	ΕΠΙΛΕΚΤΟΙ	ΕΠΙΛΕΚΤΟΙ	ΕΠΙΛΕΚΤΟΙ	
18.15-19.15	ΕΠΙΛΕΚΤΟΙ	ΕΠΙΛΕΚΤΟΙ	ΕΠΙΛΕΚΤΟΙ	ΕΠΙΛΕΚΤΟΙ	ΕΠΙΛΕΚΤΟΙ	
19.15-20.00	ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ	ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ	ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ	ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ	ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΣΗΣ	
ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ						
18.00-20.00	ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	
10.00-12.00						ΠΡΟ-ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ						
16.00-18.00	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	
08.30-10.30						ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ