



Αθλητικός Κολυμβητικός Όμιλος Βάρης Βάρκιζας

Πρόγραμμα προπονήσεων ΑΚΟΒΒ 2024-2025  
Κολυμβητήριο Στρατιωτικής Σχολής Ευελπίδων

Τμήματα		ΔΕΥΤΕΡΑ - ΤΡΙΤΗ - ΤΕΤΑΡΤΗ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΠΕΜΠΤΗ		*ΣΑΒΒΑΤΟ (από 05/10/24)	
		Ώρα έναρξης	Ώρα λήξης	Ώρα έναρξης	Ώρα λήξης	Ώρα έναρξης	Ώρα λήξης
Α Κ Α Δ Η Μ Ι Ε Σ	ΑΡΧΑΡΙΑ ΣΩΣΙΒΙΑ 3-4 ΕΤΩΝ	17.30	18.05	X	X	09.30	10.05
		18.05	18.40	18.30	19.05	10.05	10.40
		18.40	19.15	19.05	19.40	10.40	11.15
		19.15	19.50	19.40	20.15	X	X
	ΑΡΧΑΡΙΑ 5-6 ΕΤΩΝ	17.30	18.05	X	X	09.30	10.05
		18.05	18.40	18.30	19.05	10.05	10.40
		18.40	19.15	19.05	19.40	10.40	11.15
	ΕΚΜΑΘΗΣΗ 1 5-7 ΕΤΩΝ	17.30	18.10			09.20	10.00
18.10		18.50	18.30	19.10	10.00	10.40	
18.50		19.30	19.10	19.50	10.40	11.20	
19.30		20.10	19.50	20.30	X	X	
ΕΚΜΑΘΗΣΗ 2 8-12 ΕΤΩΝ	18.30	19.20	X	X	10.30	11.20	
	19.20	20.10	19.30	20.20	X	X	
	X	X	X	X	X	X	
	X	X	X	X	X	X	
Α Γ Ω Ν Ι Σ Τ Ι Κ Α	ΕΠΙΛΕΚΤΑ 8-9 ΕΤΩΝ	17.30	18.30	18.30	19.30	09.30	10.30
	ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ 9-11 ΕΤΩΝ	17.30	19.00	18.30	20.00	09.30	11.15
	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Β' 13 ΕΤΩΝ & ΑΝΩ	17.30	18.30	X	X	10.00	11.15
		20.00	21.00	20.00	21.00		
Τ Μ Η Μ Α Τ Α	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	20.00	21.00			X	X
	ΕΝΗΛΙΚΟΙ - MASTERS	20.00	21.00			10.15	11.15

\* \*Οι προπονήσεις του Σαββάτου θα ξεκινήσουν 05/10/2024 κατόπιν νέας ανακοίνωσης