

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ Φ.Ο. ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ "ΚΟΤΙΝΟΣ" 2015-2016

<u>ΤΜΗΜΑΤΑ</u>	<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u>	<u>ΤΡΙΤΗ</u>	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u>	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u>	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u>	<u>ΣΑΒΒΑΤΟ</u>	<u>ΚΥΡΙΑΚΗ</u>
BABY	16.00-17.00		16.00-17.00			11.00-12.00	
MINI	17.00-18.00		17.00-18.00			12.00-13.00	
JUNIOR	18.00-19.00		18.00-19.00			13.00-14.00	
ΝΕΟ ΤΜΗΜΑ		15.00-17.00		15.00-17.00		14.00-15.30	
ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ	19.30-21.30		19.30-21.00			15.30-17.30	
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		19.00-21.00		19.00-21.00		18.30-20.30	20.30-22.00
ΕΠΙΛΕΚΤΗ		21.00-22.45		21.00-22.45		20.30-22.30	20.30-22.00



Τα τμήματα με αυτό το χρώμα στις ώρες θα κάνουν προπόνηση στο κλειστό στην Οδό Κορίνθου, όλες οι άλλες ώρες προπόνησης είναι στην αίθουσα γυμναστικής του κολυμβητηρίου.