



ΜΑΖΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ 2019-20

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΤΕΝΝΙΣ)

Υπεύθυνος προπονητής: Αργύρης Οικονόμου



ΓΗΠΕΔΟ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (Σαλαμίνος 50)

Ημέρες Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΠΡΩΙ					
9:00 – 10:00		Αρχάριο		Αρχάριο	
10:00 – 11:00		Μεσαίο		Μεσαίο	
ΑΠΟΓΕΥΜΑ					
16:20 – 17:10		Caddet Μεσαίο		Caddet Μεσαίο	
17:10 – 18:00		Junior Μεσαίο	Caddet Αρχάριο	Junior Μεσαίο	
18:00 – 19:00	Junior Αρχάριοι	Μεσαίο (Α)	Junior Αρχάριο	Μεσαίο (Α)	Caddet Αρχάριο
19:00 – 20:00	Μεσαίο (Β)	Προχωρημένο	Junior Αγωνιστικό	Προχωρημένο	Junior Αγωνιστικό
20:00 – 21:00	Αγωνιστικό (2)	Μεσαίο (Γ)	Μεσαίο (Β)	Μεσαίο (Γ)	Αγωνιστικό (2)
21:00 – 22:00	Αγωνιστικό (1)	Μεσαίο (Α)	Προχωρημένο	Μεσαίο (Α)	Αγωνιστικό (1)
22:00 – 23:00					Προχωρημένο

ΠΡΟΑΓΥΛΙΟ 12ου ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ (Λυκούργου 270)

Ημέρες Ώρες	Δευτέρα	Τετάρτη
16:20 – 17:10	Caddet Αρχάριο	Caddet Αρχάριο
17:10 – 18:00	Caddet Μεσαίο	Caddet Μεσαίο
18:00 – 19:00	Junior Αρχάριοι	Junior Αρχάριο
19:00 – 20:00	Junior Μεσαίο	Junior Μεσαίο

ΓΗΠΕΔΟ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (Σαλαμίνος 50)

Ημέρες Ώρες	Τρίτη	Πέμπτη
20:00 – 21:00	Προχωρημένο	Προχωρημένο
21:00 – 22:00	Αρχάριο - Μεσαίο	Αρχάριο - Μεσαίο