|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΛΕΙΣΤΗΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ**  **ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΜΠ 2018-2019.** | | | | | |
| **ΩΡΕΣ** | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** |
| **9:00-10:00** | ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ- ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ | ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ- ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ | ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ- ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ | ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ- ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ | ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ- ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ |
| **10:00-11:00** | **FUTSAL** |
| **11:00-12:00** | **ΑΓΩΝΑΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΜΠΑΣΚΕΤ** | **ΑΓΩΝΑΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΜΠΑΣΚΕT** | **ΑΓΩΝΑΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΜΠΑΣΚΕT** |
| **12:00-13.00** | **ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ**  **ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΒΟΛΛΕΥ** |
| **13:00-14:00** |
| **14:00-15:00** | **FUTSAL** | **ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ**  **ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΒΟΛΛΕΥ** |
| **15:00-16:00** | **FUTSAL**  **AIKIDO** | **KICK-BOXING** | ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ- ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ | ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ- ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ | **ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ**  **ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΒΟΛΛΕΥ**  **KICK-BOXING**  **AIKIDO** |
| **16:00-17:00** | ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ- ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ | **KICK-BOXING**  **SHOTOKAN KARATE** | ΜΠΑΣΚΕΤ ΚΑΘΗΓΗΤΩΝ | ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ  **KICK-BOXING**  **SHOTOKAN KARATE** |
| **17:00-17:30** | ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ- ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ | ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ- ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ | ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ |

Οι Πολεμικές Τέχνες **AIKIDO** και **SHOTOKAN KARATE** διεξάγονται στην αίθουσα Πολεμικών Τεχνών.

**Το πρόγραμμα δύναται να μεταβληθεί ανάλογα με τις εκάστοτε εκπαιδευτικές και προπονητικές ανάγκες του Γυμναστηρίου.**