

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 2021-2022

ΕΝΑΡΞΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΔΕΥΤΕΡΑ 06/09/2021

## ΚΑΡΑΙΣΚΑΚΗ (1<sup>ο</sup> Λύκειο Χολαργού)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10.30-13.00						ΠΡΟΑΓ. ΑΕΡ. Α-Γ ΔΗΜ
15.30-16.30	AERODANCE 1 ΣΤ ΔΗΜ & ΑΝΩ		AERODANCE 1 ΣΤ ΔΗΜ & ΑΝΩ		AERODANCE 1 ΣΤ ΔΗΜ & ΑΝΩ	
16.40-17.40	ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ 2 Δ ΔΗΜ & ΑΝΩ		ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ 1 Α-Γ ΔΗΜ		ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ 1 Α-Γ ΔΗΜ	
17.50-18.50	AERODANCE 2 ΣΤ ΔΗΜ & ΑΝΩ		AERODANCE 2 ΣΤ ΔΗΜ & ΑΝΩ		AERODANCE 2 ΣΤ ΔΗΜ & ΑΝΩ	
19.00-20.00	ΑΕΡΟΒΙΚΗ Α-Β ΔΗΜ		19.00-20.30 ΠΡΟΑΓ. ΑΕΡ. Α-Γ ΔΗΜ		ΑΕΡΟΒΙΚΗ Α-Β ΔΗΜ	
20.10-21.10	ΑΕΡΟΒΙΚΗ Γ ΔΗΜ & ΑΝΩ				ΑΕΡΟΒΙΚΗ Γ ΔΗΜ & ΑΝΩ	

ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ AERODANCE	ΕΛΕΝΗ
ΑΕΡΟΒΙΚΗ	ΣΤΕΛΛΑ

\*Στο τμήμα Aerodance 1 & 2 μπορούν να εγγραφούν αθλήτριες που συμμετείχαν την χρονιά 2020-2021 ή κατόπιν επιλογής τους από την προπονήτρια.

\*\* Το τμήμα Ακροβατικής 2 θα έχει προπόνηση κάθε Δευτέρα στο 1ο Λύκειο Χολαργού και κάθε Πέμπτη στο 1ο Γυμνάσιο Χολαργού

## ΚΑΡΑΙΣΚΑΚΗ (1<sup>ο</sup> Λύκειο Χολαργού)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
16.15-17.15		ΡΥΘΜΙΚΗ Α-Β ΔΗΜ		ΡΥΘΜΙΚΗ Α-Β ΔΗΜ		
17.25-18.25		ΡΥΘΜΙΚΗ ΝΗΠΙΑ		ΡΥΘΜΙΚΗ ΝΗΠΙΑ		
18.35-19.35		ΡΥΘΜΙΚΗ Γ-Δ ΔΗΜ		ΡΥΘΜΙΚΗ Γ-Δ ΔΗΜ		
19.45-20.45		ΡΥΘΜΙΚΗ Ε ΔΗΜ & ΑΝΩ		ΡΥΘΜΙΚΗ Ε ΔΗΜ & ΑΝΩ		
21.00-22.00		ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ		ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ		

ΡΥΘΜΙΚΗ	ΒΙΚΥ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΣΤΕΛΛΑ

## ΑΕΤΙΔΕΩΝ (1<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Χολαργού)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
15.30-16.30			ΡΥΘΜΙΚΗ ΝΗΠΙΑ	ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ 2 Δ ΔΗΜ & ΑΝΩ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΝΗΠΙΑ	
16.40-17.40		ΑΕΡΟΒΙΚΗ Α-Β ΔΗΜ	15.50-16.50	ΑΕΡΟΒΙΚΗ Α-Β ΔΗΜ	15.50-16.50	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ
17.50-18.50		ΕΝΟΡΓΑΝΗ 1 Α-Γ ΔΗΜ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ 1 Α-Γ ΔΗΜ		AERODANCE 1 & 2 ΣΤ ΔΗΜ & ΑΝΩ
19.00-20.00	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ 2 Δ ΔΗΜ & ΑΝΩ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ	ΕΝΟΡΓΑΝΗ 2 Δ ΔΗΜ & ΑΝΩ	ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ	
20.10-21.10		MIX: ΕΝΟΡΓ/ΑΚΡΟΒ Ε ΔΗΜ & ΑΝΩ		MIX: ΕΝΟΡΓ/ΑΚΡΟΒ Ε ΔΗΜ & ΑΝΩ		

ΡΥΘΜΙΚΗ	ΣΤΕΛΛΑ
ΑΕΡΟΒΙΚΗ	ΣΤΕΛΛΑ
ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ	ΕΛΕΝΗ

## 17ΗΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ (2<sup>ο</sup> Λύκειο Χολαργού)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10.00-11.00						ΡΥΘΜΙΚΗ ΝΗΠΙΑ
11.10-12.10						ΡΥΘΜΙΚΗ Α-Β ΔΗΜ
12.20-13.20						ΡΥΘΜΙΚΗ Β-Γ ΔΗΜ
13.30-14.30						
16.30-17.30	ΡΥΘΜΙΚΗ Α-Β ΔΗΜ	ΡΥΘΜΙΚΗ Δ-Ε ΔΗΜ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΝΗΠΙΑ	ΡΥΘΜΙΚΗ Δ-Ε ΔΗΜ	ΡΥΘΜΙΚΗ Α-Β ΔΗΜ	
17.40-18.40	ΡΥΘΜΙΚΗ ΝΗΠΙΑ	ΡΥΘΜΙΚΗ Α-Β ΔΗΜ	ΡΥΘΜΙΚΗ Α-Β ΔΗΜ	ΡΥΘΜΙΚΗ Α-Β ΔΗΜ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΝΗΠΙΑ	
18.50-19.50	ΡΥΘΜΙΚΗ Γ-Δ ΔΗΜ	ΡΥΘΜΙΚΗ Β-Γ ΔΗΜ	ΡΥΘΜΙΚΗ Β-Γ ΔΗΜ	ΡΥΘΜΙΚΗ Β-Γ ΔΗΜ	ΡΥΘΜΙΚΗ Γ-Δ ΔΗΜ	
20.00-21.00	ΡΥΘΜΙΚΗ Ε-ΣΤ ΔΗΜ	ΡΥΘΜΙΚΗ ΣΤ ΔΗΜ & ΑΝΩ		ΡΥΘΜΙΚΗ ΣΤ ΔΗΜ & ΑΝΩ	ΡΥΘΜΙΚΗ Ε-ΣΤ ΔΗΜ	

ΡΥΘΜΙΚΗ	Δ-Τ-Π-Σ	ΕΛΠΙΔΑ
ΡΥΘΜΙΚΗ	ΤΡ-ΠΕ	ΙΣΑΒΕΛΛΑ