

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ Γ.Α.Σ.ΧΟΛΑΡΓΟΥ 2023-2024

ΕΝΑΡΞΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ 11/09/2023

ΑΘΛΗΜΑ	ΗΛΙΚΙΑ/ΤΑΞΗ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ/ΤΗΣ	ΗΜΕΡΑ-ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΜΗΜΑΤΑ ΥΠΟΔΟΜΩΝ				
ΡΥΘΜΙΚΗ	ΝΗΠΙΑ	ΜΥΡΤΩ	ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16.15-17.15	2ο ΛΥΚΕΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ 17Η ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
		ΒΙΚΥ	ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ 16.15-17.15	
		ΕΛΠΙΔΑ	ΤΕΤΑΡΤΗ 16.15 -17.15 ΣΑΒΒΑΤΟ 10.00-11.00	
		ΣΤΕΦΗ	ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ 16.30-17.30	
	Α-Β ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	ΜΥΡΤΩ	ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17.15-18.30	2ο ΛΥΚΕΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ 17Η ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
		ΒΙΚΥ	ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ 17.15-18.30	
		ΕΛΠΙΔΑ	ΤΕΤΑΡΤΗ 17.15-18.30 ΣΑΒΒΑΤΟ 11.15-12.30	
		ΣΤΕΦΗ	ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ 17.30-18.45	
	Γ-Δ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	ΜΥΡΤΩ	ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18.30-19.45	2ο ΛΥΚΕΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ 17Η ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
		ΒΙΚΥ	ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ 18.30-19.45	
		ΕΛΠΙΔΑ	ΤΕΤΑΡΤΗ 18.30-19.45 ΣΑΒΒΑΤΟ 12.30-13.45	
		ΣΤΕΦΗ	ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ 18.45-20.00	
	Ε ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΝΩ	ΜΥΡΤΩ	ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19.45-21.00	2ο ΛΥΚΕΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ 17Η ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
		ΒΙΚΥ	ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ 19.45-21.00	
		ΕΛΠΙΔΑ	ΤΕΤΑΡΤΗ 19.45-21.00 ΣΑΒΒΑΤΟ 13.45-15.00	
		ΣΤΕΦΗ	ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ 20.00-21.15	
ΕΝΟΡΓΑΝΗ (αγόρια-κορίτσια)	Α-Β-Γ	ΕΛΕΝΗ ΜΑΡΙΝΟΣ	ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ 16.00-17.15	1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΑΕΤΙΔΕΩΝ & ΚΛΕΙΟΥΣ
	Δ-Ε-ΣΤ	ΕΛΕΝΗ ΜΑΡΙΝΟΣ	ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ 17.15-18.30	1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΑΕΤΙΔΕΩΝ & ΚΛΕΙΟΥΣ
ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ (αγόρια-κορίτσια)	Α-Β-Γ	ΕΛΕΝΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17.30-18.45	1ο ΛΥΚΕΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΚΑΡΑΙΣΚΑΚΗ & ΜΕΛΑ
	Δ-Ε-ΣΤ	ΕΛΕΝΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16.15-17.30	1ο ΛΥΚΕΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΚΑΡΑΙΣΚΑΚΗ & ΜΕΛΑ
ΜΙΧ (ακροβατική /ενόργανη)	Ε ΚΑΙ ΑΝΩ	ΕΛΕΝΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ- ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18.45-20.00	1ο ΛΥΚΕΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΚΑΡΑΙΣΚΑΚΗ & ΜΕΛΑ
ΑΕΡΟΣΟΜΒΟ ΑΕΡΟΒΙΚΗ (αγόρια-κορίτσια)	Β ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΝΩ	ΣΤΕΛΛΑ ΜΑΡΙΝΟΣ	ΤΕΤΑΡΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17.30-18.45	1ο ΛΥΚΕΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΚΑΡΑΙΣΚΑΚΗ & ΜΕΛΑ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	ΕΝΗΛΙΚΕΣ	ΕΛΕΝΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ & ΤΕΤΑΡΤΗ 21.00-22.00	1ο ΛΥΚΕΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΚΑΡΑΙΣΚΑΚΗ & ΜΕΛΑ
ΤΜΗΜΑΤΑ ΚΑΤΟΠΙΝ ΕΠΙΛΟΓΗΣ				
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΕΠΙΛΕΚΤΟ	Δ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ & ΑΝΩ	ΕΛΕΝΗ ΣΤΕΛΛΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ 16.15-17.30	1ο ΛΥΚΕΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΚΑΡΑΙΣΚΑΚΗ & ΜΕΛΑ
		ΕΛΕΝΗ ΜΑΡΙΝΟΣ	ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ 18.30-19.45	1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΑΕΤΙΔΕΩΝ & ΚΛΕΙΟΥΣ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ	Δ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ & ΑΝΩ	ΕΛΕΝΗ ΣΤΕΛΛΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ 17.30-18.45	1ο ΛΥΚΕΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΚΑΡΑΙΣΚΑΚΗ & ΜΕΛΑ
		ΕΛΕΝΗ ΜΑΡΙΝΟΣ	ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ 19.45-21.15	1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΑΕΤΙΔΕΩΝ & ΚΛΕΙΟΥΣ
ΑΕΡΟΣΟΜΒΟ ΕΠΙΛΕΚΤΟ		ΣΤΕΛΛΑ ΕΛΕΝΗ ΜΑΡΙΝΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΕΤΑΡΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20.00-21.15	1ο ΛΥΚΕΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΚΑΡΑΙΣΚΑΚΗ & ΜΕΛΑ
ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ				

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ		ΣΤΕΛΛΑ ΜΑΡΙΝΟΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ 18.45-20.00 ΤΕΤΑΡΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18.30-19.45	1ο ΛΥΚΕΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΚΑΡΑΙΣΚΑΚΗ & ΜΕΛΑ
ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΡΥΘΜΙΚΗΣ		ΜΥΡΤΩ	ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΡΙΤΗ ΠΕΜΠΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14.15- 16.00	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΡΙΤΣΗΣ"
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ				
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ		ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΕΓΚΥ	ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17.00-22.00 ΣΑΒΒΑΤΟ 11.00-15.00	1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ ΑΕΤΙΔΕΩΝ & ΚΛΕΙΟΥΣ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΡΥΘΜΙΚΗΣ		ΓΩΓΩ ΖΩΗ ΜΑΓΔΑ ΣΟΦΙΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14.30-19.30 ΣΑΒΒΑΤΟ 13.00-17.30	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΡΙΤΣΗΣ"