

**Γ.Ν.Ο. ΑΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ**  
**ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ**  
**2018-2019**

Α/Α	ΤΜΗΜΑ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
1	2011 2012 2013	ΜΟΥΡΓΚΗΣ ΧΑΤΖΙΟΥ	19.00-20.15 ΠΛΑΤΩΝ 1			19.00-20.15 ΠΛΑΤΩΝ 1		09.00-10.00 ΠΛΑΤΩΝ 1	
	ΠΛΑΤΩΝ								
2	2011 2012 2013	ΜΟΥΡΓΚΗΣ		18.30-20.00 ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ				17.00-18.00 ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ	11.00-12.15 ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ
	ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ								
3	2009 Γ' 2010 Α' ΠΛΑΤΩΝ	ΑΖΜΑΝΙΔΟΥ	19.00-20.15 ΠΛΑΤΩΝ 2			19.00-20.15 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ		09.00-10.00 ΠΛΑΤΩΝ 2	09.00-10.00 ΠΛΑΤΩΝ 1
	2009 Β' 2010 Α'			ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ	18.30-20.00 ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ			17.00-18.00 ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ	11.00-12.15 ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ
4	2008 Β' 2009 Β' ΠΛΑΤΩΝ	ΡΟΥΧΩΤΑΣ	19.00-20.15 ΠΛΑΤΩΝ 3			17.45-19.00 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ		09.00-10.00 ΠΛΑΤΩΝ 3	09.00-10.30 ΠΛΑΤΩΝ 2
	2008 Α' 2009 Α' ΠΛΑΤΩΝ			ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ	17.00-18.30 ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ		19.00-20.15 ΠΛΑΤΩΝ 2	10.30-12.00 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	09.00-10.30 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ
5	2006 Β' 2007 Β' 2008 Γ'	ΧΑΡΟΠΙΔΗΣ	19.00-20.15 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ			19.00-20.15 ΠΛΑΤΩΝ 3		09.00-10.30 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	09.00-10.00 ΠΛΑΤΩΝ 3
	2007 Α'			ΑΖΜΑΝΙΔΟΥ	17.45-19.00 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	17.45-19.00 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	17.45-19.00 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	12.45-14.00 ΣΕΛΕΠΙΤΣΑΡΙ	18.45-20.15 ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ
6	2008 Α' 2007 Α' 2006 Α'	ΧΑΡΟΠΙΔΗΣ		19.00-20.15 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	19.00-20.15 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ		19.00-20.15 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	11.30-12.45 ΣΕΛΕΠΙΤΣΑΡΙ	18.45-20.15 ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ
	2004 Β' 2005 Α'		ΧΑΡΟΠΙΔΗΣ	20.15-21.30 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	20.15-21.30 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	20.15-21.30 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	16.00-17.00 ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ	10.15-11.30 ΣΕΛΕΠΙΤΣΑΡΙ	
7	2003 Α' 2004 Α'	ΧΑΡΟΠΙΔΗΣ		20.15-21.45 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	21.30-23.00 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ		20.15-21.30 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	13.30-15.00 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	14.15-15.45 ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ
	2000 2001 2002		ΜΑΤΖΑΚΟΣ	20.30-22.00 ΑΝΟΙΧΤΟ ΠΛΑΤΩΝ		21.30-23.00 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	21.30-23.00 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	12.00-13.30 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ	15.45-17.15 ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ
13	ΑΤΟΜΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ 2006-2009	ΧΑΡΟΠΙΔΗΣ			<b>ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗΣ</b>				
14	ΑΤΟΜΙΚΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ 2000-2005	ΜΟΥΣΙΑΔΗΣ			<b>ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗΣ</b>				