

ΘΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ 9-10-11-12 ΕΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ **9-10-11-12** ΕΤΩΝ

1η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ 9/07/2017

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 50m 16:50-17:20 **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 25m 16:50-17:20**

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΑΡΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΝΕΑΠΟΛΗ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΑΡΗΣ –ΝΟΜ-ΑΤΛΑΣ-

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΝΕΑΠΟΛΗ -ΚΕΝΤΑΥΡΟΣ

ΕΑΤ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ-ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΕΑΤΕΚ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΑΣΤΕΡΙΑ-

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΕΑΤΕΚ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΑΣΤΕΡΙΑ- ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΟΔΥΣΣΕΑΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΗΡΑΚΛΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΑΠΟΛΛΩΝ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΗΡΑΚΛΗΣ-ΟΦΘ-ΦΟΙΒΟΣ-ΒΟΣΠΟΡΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7 ΧΑΝΘ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 8 ΧΑΝΘ- ΝΑΒΕ -ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟ

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 50m 17:20-17:50 **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 25m 17:20-17:50**

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΠΑΝΣΕΡΑΪΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΔΕΛΦΙΝΙΑ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΠΑΝΣΕΡΑΪΚΟΣ-ΟΞΥΓΟΝΟ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΔΕΛΦΙΝΙΑ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΠΑΟΚ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΚΟΖΑΝΗ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΠΑΟΚ –ΑΠΟΛΛΟ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΣΕΡΡΕΣ 2005-ΠΟΣ.ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ =ΚΑ ΝΑΟΥΣΑ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΑΞΩΝ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΩΡΙΩΝ- ΑΡΧΕΛΑΟΣ- ΠΗΓΑΣΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7 ΘΕΡΜΑΪΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 8 ΘΕΡΜΑΙΚΟΣ-ΝΗΡΕΑΣ –ΟΚ ΝΑΟΥΣΑ

ΘΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ 9-10-11-12 ΕΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ **9-10-11-12** ΕΤΩΝ

2η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΣΑΒΒΑΤΟ ΠΡΩΙ 10/07/2017

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 50m **07:50-08:20** ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 25m **07:50-08:20**

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΑΡΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΑΣΤΕΡΙΑ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΑΡΗΣ –ΝΟΜ-ΑΤΛΑΣ-

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΑΣΤΕΡΙΑ -ΚΕΝΤΑΥΡΟΣ

ΕΑΤ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ-ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΕΑΤΕΚ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΝΕΑΠΟΛΗ -

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΕΑΤΕΚ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΝΕΑΠΟΛΗ- ΠΟΣ.ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΧΑΝΘ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΗΡΑΚΛΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΧΑΝΘ ΑΠΟΛΛΩΝ ΚΑΛΜ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΗΡΑΚΛΗΣ-ΟΦΘ-ΦΟΙΒΟΣ-ΒΟΣΠΟΡΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7 ΟΔΥΣΣΕΑΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 8 -ΑΠΟΛ.ΚΑΛΑΜ - ΝΑΒΕ -ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟ

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 50m **08:20-08:50** ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 25m **08:20-08:50**

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΠΑΝΣΕΡΑΪΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΠΑΝΣΕΡΑΪΚΟΣ-ΟΞΥΓΟΝΟ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΠΑΟΚ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΠΑΟΚ –ΑΠΟΛΛΟ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΣΕΡΡΕΣ 2005-ΠΟΣ.ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΚΟΖΑΝΗ -ΚΑ ΝΑΟΥΣΑ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΑΞΩΝ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΔΕΛΦΙΝΙΑ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΩΡΙΩΝ- ΑΡΧΕΛΑΟΣ- ΠΗΓΑΣΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7 ΘΕΡΜΑΪΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 8 ΘΕΡΜΑΪΚΟΣ-ΝΗΡΕΑΣ –ΟΚ ΝΑΟΥΣΑ

ΘΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ 9-10-11-12 ΕΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ **9-10-11-12** ΕΤΩΝ

3η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΣΑΒΒΑΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑ 10/07/2017

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 50m **16:50-17:20** ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 25m **16:50-17:20**

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΔΕΛΦΙΝΙΑ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΠΑΝΣΕΡΑΪΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΚΟΖΑΝΗ- ΣΕΡΡΕΣ 2005-ΟΞΥΓΟΝΟ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΠΑΝΣΕΡΑΪΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΠΑΟΚ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΠΑΝΣΕΡΑΪΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΠΑΟΚ –ΑΠΟΛΛΟ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 -ΠΟΣ.ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ =ΚΑ ΝΑΟΥΣΑ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΑΞΩΝ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΩΡΙΩΝ- ΑΡΧΕΛΑΟΣ- ΠΗΓΑΣΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7 ΘΕΡΜΑΪΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 8 ΘΕΡΜΑΙΚΟΣ-ΝΗΡΕΑΣ –ΟΚ ΝΑΟΥΣΑ

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 50m **17:20-17:50** ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 25m **17:20-17:50**

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΑΡΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΝΕΑΠΟΛΗ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΑΡΗΣ –ΝΟΜ-ΑΤΛΑΣ-

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΝΕΑΠΟΛΗ -ΚΕΝΤΑΥΡΟΣ

ΕΑΤ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ-ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΕΑΤΕΚ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΑΣΤΕΡΙΑ-

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΕΑΤΕΚ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΑΣΤΕΡΙΑ- ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΧΑΝΘ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΗΡΑΚΛΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΧΑΝΘ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΗΡΑΚΛΗΣ-ΟΦΘ-ΦΟΙΒΟΣ-ΒΟΣΠΟΡΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7 ΟΔΥΣΣΕΑΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 8 ΑΠΟΛΛΩΝ ΚΑΛΑΜ - ΝΑΒΕ -ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟ

ΘΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ 9-10-11-12 ΕΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ **9-10-11-12 ΕΤΩΝ**

4η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΡΩΙ 12/07/2017

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 50m 07:50-08:20 ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 25m 07:50-08:20

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΠΑΝΣΕΡΑΪΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΔΕΛΦΙΝΙΑ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΠΑΝΣΕΡΑΪΚΟΣ-ΟΞΥΓΟΝΟ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΔΕΛΦΙΝΙΑ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΠΑΟΚ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΚΟΖΑΝΗ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΠΑΟΚ –ΑΠΟΛΛΟ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΣΕΡΡΕΣ 2005-ΠΟΣ.ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ =ΚΑ ΝΑΟΥΣΑ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΑΞΩΝ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΩΡΙΩΝ- ΑΡΧΕΛΑΟΣ- ΠΗΓΑΣΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7 ΘΕΡΜΑΪΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 8 ΘΕΡΜΑΙΚΟΣ-ΝΗΡΕΑΣ –ΟΚ ΝΑΟΥΣΑ

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 50m 08:20-08:50 ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 25m 08:20-08:50

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΑΡΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΝΕΑΠΟΛΗ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΑΡΗΣ –ΝΟΜ-ΑΤΛΑΣ-

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΝΕΑΠΟΛΗ –ΚΕΝΤΑΥΡΟΣ

ΕΑΤ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ-ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΕΑΤΕΚ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΑΣΤΕΡΙΑ-

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΕΑΤΕΚ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΑΣΤΕΡΙΑ- ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΟΔΥΣΣΕΑΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΗΡΑΚΛΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΑΠΟΛΛΩΝ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΗΡΑΚΛΗΣ-ΟΦΘ-ΦΟΙΒΟΣ-ΒΟΣΠΟΡΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7 ΧΑΝΘ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 8 ΧΑΝΘ- ΝΑΒΕ -ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟ

ΘΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ 9-10-11-12 ΕΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ **9-10-11-12** ΕΤΩΝ

5η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΥΡΙΑΚΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ 12/07/2017

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 50m 16:50-17:20 **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 25m 16:50-17:20**

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΑΡΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΝΕΑΠΟΛΗ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΑΡΗΣ –ΝΟΜ-ΑΤΛΑΣ-

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΝΕΑΠΟΛΗ -ΚΕΝΤΑΥΡΟΣ

ΕΑΤ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ-ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΗΡΑΚΛΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΑΣΤΕΡΙΑ-

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΗΡΑΚΛΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΑΣΤΕΡΙΑ- ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΗΡΑΚΛΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΕΑΤΕΚ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΟΔΥΣΣΕΑΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΑΠΟΛ.ΚΑΛΑΜ.-ΟΦΘ-ΦΟΙΒΟΣ-ΒΟΣΠΟΡΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7 ΧΑΝΘ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 8 ΧΑΝΘ- ΝΑΒΕ -ΩΡΑΙΟΚΑΣΤΡΟ

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 50m 17:20-17:50 **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΙΣΙΝΑ 25m 17:20-17:50**

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΠΑΝΣΕΡΑΪΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1 ΔΕΛΦΙΝΙΑ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΠΑΝΣΕΡΑΪΚΟΣ-ΟΞΥΓΟΝΟ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2 ΔΕΛΦΙΝΙΑ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΠΑΟΚ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3 ΚΟΖΑΝΗ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΠΑΟΚ –ΑΠΟΛΛΟ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4 ΣΕΡΡΕΣ 2005-ΠΟΣ.ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ =ΚΑ ΝΑΟΥΣΑ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5 ΑΞΩΝ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6 ΩΡΙΩΝ- ΑΡΧΕΛΑΟΣ- ΠΗΓΑΣΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7 ΘΕΡΜΑΪΚΟΣ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ 8 ΘΕΡΜΑΙΚΟΣ-ΝΗΡΕΑΣ –ΟΚ ΝΑΟΥΣΑ