

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ/SCHEDULE:

ΣΑΒΒΑΤΟ/SATURDAY 18/2/2023 “ΟΠΕΝ/ΟΡΕΝ(SENIOR SETUP)”

09:00-10:30	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΝΤΟΥΕΤΟ/ΜΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ WARM UP WITH MUSIC (DUET/MIXED DUET)
10:30-14:00	ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ/ΜΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ DUET TECH ROUTINE/MIXED DUET TECH ROUTINE
14:10	ΑΠΟΝΟΜΗ ΝΤΟΥΕΤΟ/ΜΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ
17:00-18:00	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΕΧΝΙΚΟ WARM UP WITH MUSIC (TEAM)
18:00-20:30	ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΕΧΝΙΚΟ TEAM TECH ROUTINE
20:40	ΑΠΟΝΟΜΗ ΟΜΑΔΙΚΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ/SUNDAY 19/2/2023 “ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ/JUNIOR”

09:00-10:30	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΝΤΟΥΕΤΟ/ΜΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ WARM UP WITH MUSIC (DUET/MIXED DUET)
10:30-14:00	ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ/ ΜΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ DUET TECH ROUTINE/MIXED DUET TECH ROUTINE
14:10	ΑΠΟΝΟΜΗ ΝΤΟΥΕΤΟ/ΜΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ
14:00-14:45	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΤΕΡΙΑ
15:00-16:00	1 ^ο ΑΣΤΕΡΙ
16:00-17:00	2 ^ο ΑΣΤΕΡΙ
16:00-17:00	5 ^ο ΑΣΤΕΡΙ
17:00-18:00	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΕΧΝΙΚΟ WARM UP WITH MUSIC (TEAM)
18:00-20:30	ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΤΕΛΙΚΟΣ TEAM TECH ROUTINE
20:40	ΑΠΟΝΟΜΗ ΟΜΑΔΙΚΟ