

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΑΡΙΝΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ**  
**ΠΟΣΕΙΔΩΝΙΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 07-09 ΜΑΪΟΥ 2025**

**ΤΕΤΑΡΤΗ 07/05/2025 (ΕΦΗΒΩΝ – ΝΕΑΝΙΔΩΝ)**

|                    |                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------|
| <u>08:30</u>       | ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ                |
| <u>09:00-10:00</u> | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΟΛΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ               |
| <u>10:00-11:30</u> | <b>ΣΟΛΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ</b>           |
| <u>12:00-13:00</u> | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΝΤΟΥΕΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ            |
| <u>13:00-14:00</u> | <b>ΝΤΟΥΕΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΚΑΙ ΜΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ</b> |

**ΠΕΜΠΤΗ 08/05/2025 (ΕΦΗΒΩΝ – ΝΕΑΝΙΔΩΝ)**

|                    |                                                  |
|--------------------|--------------------------------------------------|
| <u>07:30</u>       | ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ              |
| <u>8:00-09:00</u>  | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΟΛΟ ΤΕΧΝΙΚΟ              |
| <u>09:00-10:30</u> | <b>ΣΟΛΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ</b>          |
| <u>11:00-12:00</u> | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ           |
| <u>12:00-13:00</u> | <b>ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΚΑΙ ΜΙΚΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΝΤΟΥΕΤΟ</b> |
| <u>13:00-13:30</u> | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΟ ΟΜΑΔΙΚΟ           |
| <u>14:00-14:30</u> | <b>ΤΕΧΝΙΚΟ ΟΜΑΔΙΚΟ</b>                           |

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 09/05/2025 (ΕΦΗΒΩΝ – ΝΕΑΝΙΔΩΝ)**

|                    |                                         |
|--------------------|-----------------------------------------|
| <u>08:30</u>       | ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ     |
| <u>09:00-10:00</u> | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΟΜΑΔΙΚΟ |
| <u>10:00-10:30</u> | <b>ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΟΜΑΔΙΚΟ</b>                 |
| <u>12:00-13:00</u> | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ACROBATIC        |
| <u>13:00-13:30</u> | <b>ACROBATIC</b>                        |

**Το πρόγραμμα είναι κατά προσέγγιση και η τελική του εκδοχή θα εξαρτηθεί από τον συνολικό αριθμό των συμμετοχών.**