

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΕΦΗΒΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΕΑΚ ΒΟΛΟΥ, 03-04 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2025**

ΚΥΡΙΑΚΗ 03/08

08:30 ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ
09:00-10:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΟΛΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ
10:00-12:00 ΣΟΛΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΕΦΗΒΩΝ & ΝΕΑΝΙΔΩΝ
15:00-16:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΝΤΟΥΕΤΟ/ΜΙΚΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΝΤΟΥΕΤΟ
16:00-18:00 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΝΤΟΥΕΤΟ/ΜΙΚΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΝΤΟΥΕΤΟ
18:00-19:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΟ ΟΜΑΔΙΚΟ
19:00-21:00 ΤΕΧΝΙΚΟ ΟΜΑΔΙΚΟ

ΔΕΥΤΕΡΑ 04/08

08:30 ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ
09:00-10:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΟΛΟ ΤΕΧΝΙΚΟ
10:00-12:00 ΣΟΛΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΕΦΗΒΩΝ & ΝΕΑΝΙΔΩΝ
12:00-13:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΟ ΝΤΟΥΕΤΟ/ΜΙΚΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΝΤΟΥΕΤΟ
13:00-15:00 ΤΕΧΝΙΚΟ ΝΤΟΥΕΤΟ/ΜΙΚΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΝΤΟΥΕΤΟ
16:00-17:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΟΜΑΔΙΚΟ
17:00-18:30 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΟΜΑΔΙΚΟ
19:00-20:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ACROBATIC
20:00-21:30 ACROBATIC

Η προθέρμανση όλων των αγωνισμάτων θα διαρκεί 60''