

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΟΠΕΝ
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΕΑΚ ΒΟΛΟΥ, 05-06 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2025**

ΤΡΙΤΗ 05/08

08:30 ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ
09:00-10:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΟΛΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ
10:00-12:00 **ΣΟΛΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΑΝΔΡΩΝ & ΓΥΝΑΙΚΩΝ**
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**

ΤΕΤΑΡΤΗ 06/08

08:30 ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ
09:00-10:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΟΛΟ ΤΕΧΝΙΚΟ
10:00-12:00 **ΣΟΛΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΑΝΔΡΩΝ & ΓΥΝΑΙΚΩΝ**
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''