

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΕΑΚΟΧ, ΘΡΑΚΟΜΑΚΕΔΟΝΕΣ ΑΤΤΙΚΗ, 15-16 ΙΟΥΛΙΟΥ 2025**

ΤΡΙΤΗ 15/07/2025 (ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄)

08:30 ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ
09:00-10:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΟΛΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ
10:00-13:00 **ΣΟΛΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄**
18:00-19:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ
19:00-20:30 **ΟΜΑΔΙΚΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ**

ΤΕΤΑΡΤΗ 16/07/2025 (ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄)

08:30 ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ
09:00-10:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΝΤΟΥΕΤΟ
10:00-13:00 **ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΝΤΟΥΕΤΟ**
16:00-17:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ FREE COMBINATION
17:00-18:30 **FREE COMBINATION**

Όλες οι προθερμάνσεις θα διαρκέσουν 60 δευτερόλεπτα.

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