

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΕΦΗΒΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΕΑΚ ΒΟΛΟΥ, 03-05 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2025**

ΚΥΡΙΑΚΗ 03/08

08:30 ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ
09:00-10:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΟΛΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ
10:00-12:30 **ΣΟΛΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ**
13:00-14:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΝΤΟΥΕΤΟ/ΜΙΚΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΝΤΟΥΕΤΟ
14:00-16:30 **ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΝΤΟΥΕΤΟ/ΜΙΚΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΝΤΟΥΕΤΟ**
18:00-19:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΟΜΑΔΙΚΟ **19:00-21:00**
ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΟΜΑΔΙΚΟ

ΔΕΥΤΕΡΑ 04/08

08:30 ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ
09:00-10:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΟΛΟ ΤΕΧΝΙΚΟ
10:00-12:30 **ΣΟΛΟ ΤΕΧΝΙΚΟ**
13:00-14:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΟ ΝΤΟΥΕΤΟ/ΜΙΚΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΝΤΟΥΕΤΟ
14:00-16:30 **ΤΕΧΝΙΚΟ ΝΤΟΥΕΤΟ/ΜΙΚΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΝΤΟΥΕΤΟ**
18:00-19:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΟ ΟΜΑΔΙΚΟ **19:00-21:00**
ΤΕΧΝΙΚΟ ΟΜΑΔΙΚΟ

ΤΡΙΤΗ 05/08

08:30 ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ
09:00-10:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ACROBATIC
10:00-12:30 **ACROBATIC**

Η προθέρμανση όλων των αγωνισμάτων θα διαρκεί 60''

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