

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΟΠΕΝ
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΕΑΚ ΒΟΛΟΥ, 05-07 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2025**

ΤΡΙΤΗ 05/08

17:30 ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ

18:00-19:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ACROBATIC

19:00-20:30 ACROBATIC

ΤΕΤΑΡΤΗ 06/08

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

ΠΕΜΠΤΗ 07/08

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

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.