

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄  
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΕΑΚΟΧ, ΘΡΑΚΟΜΑΚΕΔΟΝΕΣ ΑΤΤΙΚΗ, 17-18 ΙΟΥΛΙΟΥ 2025**

**ΠΕΜΠΤΗ 17/07/2025 (ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄)**

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**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/07/2025 (ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄)**

08:30 ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ  
09:00-10:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΝΤΟΥΕΤΟ  
10:00-13:00 **ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΝΤΟΥΕΤΟ**  
16:30-17:30 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ FREE COMBINATION  
17:30-19:00 **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.**