**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 31/01/2025**

07:30 ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ

9:30-10:15 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΕΧΝΙΚΟ

10:30-12:00 **ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΕΧΝΙΚΟ**

12:15-13:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ

13:30-16:00 **ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 01/02/2025**

07:30 ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ

8:30-09:15 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΟΛΟ ΤΕΧΝΙΚΟ

09:30-12:30 **ΣΟΛΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΔΡΩΝ**

13:30-14:15 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ACROBATIC

14:30-16:30 **ACROBATIC**

19:15-20:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΝΤΟΥΕΤΟ

20:15-21:30 **ΝΤΟΥΕΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΚΑΙ ΜΕΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 02/02/2025**

07:30 ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΕΙΣΟΔΟΥ ΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ

08:30-09:15 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΣΟΛΟ

09:30-12:30 **ΣΟΛΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΔΡΩΝ**

13:00-13:45 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΟΜΑΔΙΚΟ

14:00-16:00 **ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΟΜΑΔΙΚΟ**

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

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η προθέρμανση με μουσική θα διαρκεί 1 λεπτό για σόλο και ντουέτο και 1μιση λεπτό για ομαδικά προγράμματα .**