**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 .**