

# Πρόγραμμα Ναυτικού Ομίλου Λακατάμιας «ΟΔΥΣΣΕΑΣ»

## Τμήμα Κολύμβησης

Ώρα	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
08.00 – 09.00	ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 18 (1η ομάδα) Προχωρημένοι			ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 18 (5η ομάδα) Προχωρημένοι		
09.00 – 10.00				ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 18 (6η ομάδα) Αρχάριοι		Αγωνιστική ομάδα
10.00 – 11.00						Β επίπεδο (3η Ομάδα)
11.00 – 12.00						Γ επίπεδο
15.30 – 16.30			ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 18 (4η ομάδα) Προχωρημένοι			
16.00 – 17.00	Α επίπεδο (1η ομάδα)	Α επίπεδο (2η Ομάδα)	Β επίπεδο (3η Ομάδα)	Α επίπεδο (1η ομάδα)	Α επίπεδο (2η Ομάδα)	
	Αγωνιστική κάτω των δέκα (Α Ομάδα)	Αγωνιστική κάτω των δέκα (Α Ομάδα)	Αγωνιστική κάτω των δέκα (Α Ομάδα)	Αγωνιστική κάτω των δέκα (Α Ομάδα)	Αγωνιστική κάτω των δέκα (Α Ομάδα)	
17.00 – 18.00	Α επίπεδο (3η Ομάδα)	Α επίπεδο (3η Ομάδα)	Γ επίπεδο	Α επίπεδο (3η Ομάδα)		
	Β επίπεδο (1η Ομάδα)	Β επίπεδο (2η Ομάδα)	Δ επίπεδο (Ζέρνιος)	Β επίπεδο (1η Ομάδα)	Β επίπεδο (2η Ομάδα)	
	Αγωνιστική κάτω των δέκα (Β Ομάδα)	Αγωνιστική κάτω των δέκα (Β Ομάδα)	Αγωνιστική κάτω των δέκα (Β Ομάδα)	Αγωνιστική κάτω των δέκα (Β Ομάδα)	Αγωνιστική κάτω των δέκα (Β Ομάδα)	
18.00 – 19.30	Αγωνιστική ομάδα	Αγωνιστική ομάδα	Αγωνιστική ομάδα	Αγωνιστική ομάδα	Αγωνιστική ομάδα	
18.00 – 19.00	ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 18 (2η ομάδα) Προχωρημένοι	ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 18 (3η ομάδα) Αρχάριοι			ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 18 (7η ομάδα) αρχάριοι	

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΚΑΤΩ ΤΩΝ ΔΕΚΑ

Γ ΕΠΙΠΕΔΟ

Β ΕΠΙΠΕΔΟ

Α ΕΠΙΠΕΔΟ

ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 18

### Σημειώσεις:

1. Για εκπαίδευση → τα μαθήματα γίνονται 2 φορές την εβδομάδα σύμφωνα με το πιο πάνω πρόγραμμα.
2. Για τους αθλητές τις αγωνιστικής → οι προπονήσεις είναι καθημερινές σύμφωνα με το πιο πάνω πρόγραμμα.
3. Κατά την διάρκεια των διακοπών (Χριστούγεννα και Πάσχα) πιθανών να διεξάγονται μαθήματα καθημερινά τόσο τις πρωινές ώρες όσο και τις απογευματινές μέσα στα πλαίσια 8-10πμ και 3.30 – 7.30μ.μ.