



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2026 - 2027

Τμήμα	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
U17 - U16 2010 - 2011		19:15 - 20:30 STRENGTH & CONDITIONING LAB		20:30 - 22:00	20:30 - 22:00	ΑΓΩΝΑΣ (εντός) ή ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΑΓΩΝΑΣ (εκτός) ή SKILLS DEVELOPMENT LAB
U15 - U14 2012 - 2013	19:15 - 20:30 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ / STRENGTH & CONDITIONING LAB		19:15 - 20:30 SKILLS DEVELOPMENT LAB	19:15 - 20:30 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ / STRENGTH & CONDITIONING LAB	19:15 - 20:30 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ / STRENGTH & CONDITIONING LAB	ΑΓΩΝΑΣ ή ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΑΓΩΝΑΣ ή ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
U13 - U12 2014 - 2015	18:00 - 19:15 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ / STRENGTH & CONDITIONING LAB		18:00 - 19:15 SKILLS DEVELOPMENT LAB	18:00 - 19:15 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ / STRENGTH & CONDITIONING LAB	18:00 - 19:15 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ / STRENGTH & CONDITIONING LAB	ΑΓΩΝΑΣ ή ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΑΓΩΝΑΣ ή ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
U11 2016		17:00 - 18:00	17:00 - 18:00 SKILLS DEVELOPMENT LAB		17:00 - 18:00	ΑΓΩΝΑΣ ή ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΑΓΩΝΑΣ ή ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
U11 - U10 2016 - 2017		17:00 - 18:00	17:00 - 18:00 SKILLS DEVELOPMENT LAB			ΑΓΩΝΑΣ ή ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΑΓΩΝΑΣ ή ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
JUNIOR I 2018 - 2019		18:00 - 19:00		17:00 - 18:00		11:00 - 12:00	
JUNIOR II 2020 - 2021		18:00 - 19:00		17:00 - 18:00		11:00 - 12:00	
Kids	17:15 - 18:00 (Court 3)		17:15 - 18:00 (Court 3)		17:15 - 18:00 (Court 3)	10:15 - 11:00 (Court 3)	

*Σε ειδικές ή έκτακτες περιπτώσεις, ενδέχεται να υπάρξουν προσαρμογές στις ώρες προπόνησης, ακόμη και στις σταθερές προπονήσεις του Σαββατοκύριακου.

Ωράριο Λειτουργίας Γραμματείας:

Δευτέρα 17:00-20:30, Τρίτη 16:30-20:00, Τετάρτη ως Παρασκευή: 16:30-20:30 | Σάββατο: 09:30-14:00 | Κυριακή: 10:00-13:30

Τηλέφωνο Επικοινωνίας: 210 800 2957 | Διεύθυνση: Λεωφόρος Μαραθώνος 1, Άνοιξη, 145 69 | Email: academy@eurohoops.net