



## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ



### ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2026 - 2027

| Τμήμα                    | ΔΕΥΤΕΡΑ                                                     | ΤΡΙΤΗ                                                  | ΤΕΤΑΡΤΗ                                              | ΠΕΜΠΤΗ                                                      | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                                   | ΣΑΒΒΑΤΟ                       | ΚΥΡΙΑΚΗ                                       |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|
| U17 - U16<br>2010 - 2011 |                                                             | 19:15 - 20:30 (Court 3)<br>STRENGTH & CONDITIONING LAB |                                                      | 20:30 - 22:00<br>(Court 1)                                  | 20:30 - 22:00<br>(Court 1)                                  | ΑΓΩΝΑΣ (εντός) ή<br>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ | ΑΓΩΝΑΣ (εκτός) ή<br>SKILLS DEVELOPMENT<br>LAB |
| U15 - U14<br>2012 - 2013 | 19:15 - 20:30<br>STRENGTH & CONDITIONING LAB                |                                                        | 19:15 - 20:30<br>SKILLS DEVELOPMENT<br>LAB           | 19:15 - 20:30<br>(Court 1)                                  | 19:15 - 20:30<br>(Court 1)                                  | ΑΓΩΝΑΣ ή<br>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ         | ΑΓΩΝΑΣ ή<br>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ                         |
| U14<br>2013              | 19:15 - 20:30                                               |                                                        | 19:15 - 20:30<br>SKILLS DEVELOPMENT<br>LAB           | 19:15 - 20:30<br>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ / STRENGTH<br>& CONDITIONING LAB | 19:15 - 20:30<br>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ / STRENGTH<br>& CONDITIONING LAB | ΑΓΩΝΑΣ ή<br>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ         | ΑΓΩΝΑΣ ή<br>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ                         |
| U13 - U12<br>2014 - 2015 | 18:00 - 19:15<br>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ / STRENGTH<br>& CONDITIONING LAB |                                                        | 18:00 - 19:15<br>SKILLS DEVELOPMENT<br>LAB           | 18:00 - 19:15<br>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ / STRENGTH<br>& CONDITIONING LAB | 18:00 - 19:15<br>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ / STRENGTH<br>& CONDITIONING LAB | ΑΓΩΝΑΣ ή<br>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ         | ΑΓΩΝΑΣ ή<br>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ                         |
| U11<br>2016              |                                                             | 17:00 - 18:00<br>(Court 1)                             | 17:00 - 18:00<br>SKILLS DEVELOPMENT<br>LAB (Court 1) |                                                             | 17:00 - 18:00<br>(Court 1)                                  | ΑΓΩΝΑΣ ή<br>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ         | ΑΓΩΝΑΣ ή<br>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ                         |
| U11 - U10<br>2016 - 2017 |                                                             | 17:00 - 18:00<br>(Court 2)                             | 17:00 - 18:00<br>SKILLS DEVELOPMENT<br>LAB (Court 2) |                                                             |                                                             | ΑΓΩΝΑΣ ή<br>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ         | ΑΓΩΝΑΣ ή<br>ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ                         |
| JUNIOR I<br>2018 - 2019  |                                                             | 18:00 - 19:00<br>(Court 2)                             |                                                      | 17:00 - 18:00<br>(Court 2)                                  |                                                             | 11:00 - 12:00<br>(Court 2)    |                                               |
| JUNIOR II<br>2020 - 2021 |                                                             | 18:00 - 19:00<br>(Court 1)                             |                                                      | 17:00 - 18:00<br>(Court 1)                                  |                                                             | 11:00 - 12:00<br>(Court 1)    |                                               |
| 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