



ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΒΟΛΟΥ & ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ από το 1932

Αναγνωρισμένο Σωματείο

ΜΕΛΟΣ: Κ.Ο.Ε. • Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ. • Ε.Ι.Ο. • Ε.Ο.Υ.Δ.Α. • Ε.Ο.Κ.-Κ.

ΤΜΗΜΑΤΑ: ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ - ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ - ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ - ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ - ΜΑΡΑΘΩΝΙΑΣ (OWS)
ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑ - ΚΑΝΟΕ/ΚΑΓΙΑΚ - S.U.P.

Βόλος, 20/8/2024

Αρ. Πρωτ.: 148

Προς: Την Αντιδημαρχία Αθλητισμού και Εθελοντισμού Δήμου Βόλου

Κύριε Πρόεδρε,

Σας αποστέλλουμε τα προπονητικά μας πρόγραμμα για το 2024-2025.

Πρόγραμμα διαδρομών με την πισίνα 50μ ανοιχτή.

Πισίνα 50 μέτρων

Ενήλικες: Τρίτη έως Παρασκευή 3 διαδρομές 7:30-9:30 και Δευτέρα έως

Παρασκευή 13:00-14:30

Αγωνιστική: 3 διαδρομές Δευτέρα έως Παρασκευή 14:30-16:30 και 3 διαδρομές

Σάββατο 8:00-10:00

Προαγωνιστική: 3 διαδρομές Δευτέρα έως Παρασκευή 18:00-19:45 και 3

διαδρομές Σάββατο 10:00-11:30

Κατηγορία μίλη: 2 διαδρομές Δευτέρα έως Παρασκευή 15:45-18:00 και 2

διαδρομές Σάββατο 10:00-11:00

Ακαδημίες πισίνα 25 μέτρων: 2 διαδρομές Δευτέρα έως Παρασκευή 16:45-19:45

και 2 διαδρομές Σάββατο 10:00-11:00

Συγχρονισμένη:

Δευτέρα έως Παρασκευή 14:00-16:30 και Σάββατο 11:30-14:00

Πρόγραμμα εκμάθησης:

1^ο ΓΚΡΟΥΠ Δευτέρα 17:00-20:00 Τρίτη 17:30-18:00 Τετάρτη 18:30-19:00 Πέμπτη

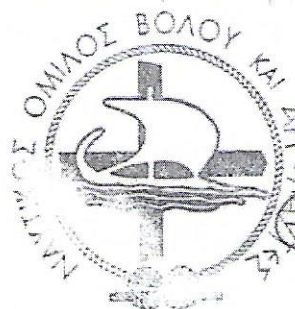
15:00-15:30 Παρασκευή 16:30-17:00 Σάββατο 10:00-10:30

2^ο ΓΚΡΟΥΠ Δευτέρα 20:00-20:30 Τρίτη 18:00-18:30 Τετάρτη 19:00-19:30 Πέμπτη

15:30-16:00 Παρασκευή 17:00-17:30 Σάββατο 10:30-11:00

3^ο ΓΚΡΟΥΠ Δευτέρα 20:30-21:00 Τρίτη 18:30-19:00 Τετάρτη 19:30-20:00 Πέμπτη

16:00-16:30 Παρασκευή 17:30-18:00 Σάββατο 11:00-11:30



Για το Ν.Ο.Β.-Α

Η Γενική Γραμματέας

Μαρία Πορσάκευσκουόλου