



ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΟΛΟΥ "Η ΝΙΚΗ"



ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΒΟΛΟΥ "Η ΝΙΚΗ"

ΝΕΑ ΓΡΑΦΕΙΑ & ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑΣ:

ΠΑΝΘΕΣΣΑΛΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ- Τ.Κ : 38446

E-MAIL: gsnikivoulou@gmail.com

Βόλος 26-08- 2024

Αρ. Πρωτ.: 67

ΠΡΟΣ: ΔΗΜΟ ΒΟΛΟΥ

Δ/ΝΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Δ.Ο.Ε.Π.Α.Π. - ΔΡ. Π.Ι.
ΔΗΜΟΥ ΒΟΛΟΥ
Βόλος 26-08-2024
Αρ. Πρωτ. 42485

**ΘΕΜΑ : ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ
ΕΓΚΑΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΒΟΛΟΥ**

Αξιότιμες/οι ,

Σας αποστέλλουμε τα προγράμματα προπονήσεων των τμημάτων του συλλόγου μας που χρησιμοποιούν αθλητικές εγκαταστάσεις του ΔΗΜΟΥ ΒΟΛΟΥ και συγκεκριμένα το κολυμβητήριο "Β. ΠΟΛΥΜΕΡΟΣ" το Κλειστό Γυμναστήριο Ν. Ιωνίας και το Αθλητικό Κέντρο "ΒΑΣΔΕΚΕΙΟ" για την αγωνιστική περίοδο 2024-2025

ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ Ν. ΙΩΝΙΑΣ "Β. ΠΟΛΥΜΕΡΟΣ"

ΔΕΥΤΕΡΑ έως ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρωινή ζώνη

08:00-09:30

Μια 1 διαδρομή Masters(No 8)

Απογευματινή ζώνη

14:30-16:30 Τέσσερις (4) διαδρομές (No5,No6,No7,No8)

Τεχνική κολύμβηση

16:30-18:30 Δυο (2) διαδρομές (No 6, No7)

Κλασική Κολύμβηση - Τριαθλο

18:30- 19:45 Τρεις (2) διαδρομές (No 6, No 7,) Προαγωνιστική - Μίνι κατηγορία

17:00-19:30 Μια(1) διαδρομή (No 8)

Ακαδημίες

19:30 -21:00 Δυο (2) διαδρομές (No7, No8) Τμήμα Masters και Τμήμα
ενηλίκων/αθλητισμού.

ΣΑΒΒΑΤΟ

7:00-9:00 Τέσσερις (4) διαδρομές (No 5, No6, No 7, No 8)

Τεχνική Κολύμβηση

9:00 - 11:00 Τρεις (3) διαδρομές (No 5, No 6, No7)

Αγωνιστική & Προαγωνιστική Κλασικής Κολύμβησης

10:00-11:00 Μια (1) διαδρομή (No 8)

Ακαδημίες

ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ- BABY SWIMMING

ΔΕΥΤΕΡΑ : 18:00 - 19:30

ΤΡΙΤΗ : 19:00 - 21:00

ΤΕΤΑΡΤΗ : 18:00 - 19:30

ΠΕΜΠΤΗ : 15:00 - 16:30

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ : 16:30 - 18:00

ΣΑΒΒΑΤΟ : 9:30 – 11:00

ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ημέρες: Δευτέρα έως Παρασκευή

Από 19.30 έως 21.00 – 4 ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

και 21:00-22:30 ΜΙΣΗ ΠΙΣΙΝΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 12:00 -14:30 ΜΙΣΗ ΠΙΣΙΝΑ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ “ΒΑΣΔΕΚΕΙΟ”

ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Προτεινόμενο Ωρολόγιο Πρόγραμμα Γ. Σ. Β. Νίκη του τμήματος Ρυθμικής Γυμναστικής στο Κλειστό Γυμναστήριο "Όλγα Βασδέκη" 2024-2025					
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
3.00 - 8.30	3.00-6.00	3.00 - 8.30	3.00-6.00	3.00 - 8.30	10.00 - 12.00

Επίσης σας παρακαλούμε , να λάβετε υπόψη:

Θα θέλαμε για τη φετινή χρονιά εξ ολοκλήρου την αίθουσα, εάν και εφόσον αυτό είναι δυνατό την Τετάρτη αντί της Παρασκευής, όπως μας διατίθεται τα τελευταία τρία χρόνια και

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Ν. ΙΩΝΙΑΣ

ΜΠΑΣΚΕΤ ΑΝΔΡΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΕΜΠΤΗ 17:30 – 19:00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13:00 – 15:00

U21 ΑΝΔΡΩΝ

ΤΡΙΤΗ 21:00 - 22:30

ΜΠΑΣΚΕΤ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΤΡΙΤΗ 14:30 – 16:00 & 22:00 έως 23:00

ΤΕΤΑΡΤΗ 16:00 – 17:30

ΠΕΜΠΤΗ 22:00 – 23:00

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16:00 – 17:30

ΣΑΒΒΑΤΟ 13:00 – 14:30

ΒΟΛΛΕΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ 19:00 – 20:30

ΤΡΙΤΗ 16:00 – 17:30

ΤΕΤΑΡΤΗ 14,30 – 16:00

ΠΕΜΠΤΗ 19:00-20:30

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19:00-20:30

ΜΕ ΚΑΘΕ ΤΙΜΗ



Ο Πρόεδρος του Δ.Σ

Ιορδάνης Χατζεφραιμίδης