

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 2011-2012

ΗΜΕΡΑ/ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:00-17:00	<i>Baby Swimming</i>	-	<i>Baby Swimming</i>	-	<i>Baby Swimming</i>
17:00-18:00	Παπάκια	Παπάκια	Παπάκια	Παπάκια	Παπάκια
18:00-19:00	Αστερίες	Αστερίες	Αστερίες	Αστερίες	Αστερίες
	Δελφίνια	<i>Baby Swimming</i>	Δελφίνια	<i>Baby Swimming</i>	Δελφίνια
19:00-20:00	Παπάκια	Δελφίνια	Παπάκια	Δελφίνια	Παπάκια

ΗΜΕΡΑ/ΩΡΑ	ΣΑΒΒΑΤΟ	
10:00-11:00	Παπάκια	
11:00-12:00	Αστερίες	
12:00-13:00	Δελφίνια	<i>Baby Swimming</i>

ΤΜΗΜΑΤΑ	9 - 30 ΜΗΝΩΝ	Baby Swimming	2ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
	2,5 - 5 ΕΤΩΝ	Παπάκια: Αρχάρια	
	5 - 7 ΕΤΩΝ	Αστερίες: Μέτρια	3ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
	7 +	Δελφίνια: Προχωρημένα	

ΗΜΕΡΑ/ΩΡΑ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
10:00-11:00	Παπάκια	
11:00-12:00	Αστερίες	
12:00-13:00	Δελφίνια	<i>Baby Swimming</i>

9-24Μ

- 1 Η ΜΗΤΕΡΑ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ / ΧΡΟΝΟΣ 35'-45'
- 2 ΜΠΟΡΝΟΥΖΙ-ΓΙΛΕΚΟ ΠΙΣΙΝΑΣ-ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟ ΣΚΟΥΦΑΚΙ ΑΥΤΙΩΝ
- 3 ΦΑΓΗΤΟ 1½-3 ΩΡΕΣ ΠΡΙΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ
- 4 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ (1ΣΑΒΒΑΤΟ)
- 5 ΕΙΔΙΚΗ ΠΑΝΑ

3-5ΕΤ

- 1 1 ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ ΑΝΑ 8 ΠΑΙΔΑΚΙΑ (ΜΕ ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΕΣΑ Ή ΕΞΩ) / ΧΡΟΝΟ 50'
- 2 ΜΠΟΥΡΝΟΥΖΙ-ΠΑΝΤΟΦΛΕΣ-ΣΚΟΥΦΑΚΙ-(ΕΙΔΙΚΗ ΠΑΝΑ)
- 3 2 ΕΩΣ 3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ (1 ΣΑΒΒΑΤΟ)
- 4 ΖΩΝΑΚΙ ΠΙΣΙΝΑΣ Ή ΜΠΡΑΤΣΑΚΙΑ ΑΝΑΛΟΓΑ
- 5 ΦΑΓΗΤΟ 1½-3 ΩΡΕΣ ΠΡΙΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ

5-7ΕΤ

- 1 1 ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ ΑΝΑ 8 ΠΑΙΔΑΚΙΑ, 1 ΔΙΑΔΡΟΜΗ
- 2 ΜΠΟΥΡΝΟΥΖΙ -ΠΑΝΤΟΦΛΕΣ-ΣΚΟΥΦΑΚΙ
- 3 ΦΑΓΗΤΟ 1½-3 ΩΡΕΣ ΠΡΙΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ
- 4 3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

7+

- 1 1 ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ ΑΝΑ 10 ΠΑΙΔΑΚΙΑ
- 2 ΜΠΟΥΡΝΟΥΖΙ -ΠΑΝΤΟΦΛΕΣ-ΣΚΟΥΦΑΚΙ
- 3 ΦΑΓΗΤΟ 1½-3 ΩΡΕΣ ΠΡΙΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ
- 4 3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ