

ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Ανοιχτά δημοτικά γήπεδα αντισφαίρισης, Σαλαμίνας 50

Το τένις είναι δημοφιλές άθλημα σε όλο τον κόσμο και παίζεται από άτομα όλων των ηλικιών. Αποτελεί εξαιρετικό τρόπο άθλησης και ψυχαγωγίας, με σημαντικά οφέλη για τη σωματικό, πνευματική και ψυχική υγεία των αθλούμενων.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ 2024-25 ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΤΕΝΝΙΣ)

Τμήματα

Ημέρες Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΠΡΩΙ					
9:00 - 10:00		ΑΡΧΑΡΙΟ II		ΑΡΧΑΡΙΟ II	
10:00 - 11:00		ΜΕΣΑΙΟ- ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ I		ΜΕΣΑΙΟ- ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ I	
ΑΠΟΓΕΥΜΑ					
17.00 - 18.00	CADDET ΑΡΧΑΡΙΟ 6-12 ετών	JUNIOR ΜΕΣΑΙΟ 12-16 ετών	CADDET ΜΕΣΑΙΟ 6-12 ετών	JUNIOR ΜΕΣΑΙΟ 12-16 ετών	CADDET ΑΡΧΑΡΙΟ 6-12 ετών
18.00 - 19.00	JUNIOR ΑΡΧΑΡΙΟ 12-16 ετών	CADDET ΜΕΣΑΙΟ- ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ	JUNIOR ΑΡΧΑΡΙΟ 12-16 ετών	CADDET ΜΕΣΑΙΟ- ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ	CADDET ΜΕΣΣΑΙΟ 6-12 ετών
19.00 - 20.00	ΜΕΣΑΙΟ I	ΜΕΣΑΙΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ II	JUNIOR ΜΕΣΑΙΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ	ΜΕΣΑΙΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ II	JUNIOR ΜΕΣΑΙΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ
20.00 - 21.00	ΑΡΧΑΡΙΟ I	ΑΡΧΑΡΙΟ III	ΜΕΣΑΙΟ I	ΑΡΧΑΡΙΟ III	ΑΡΧΑΡΙΟ I
21.00 - 22.00	ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ I	ΜΕΣΑΙΟ II	ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ II	ΜΕΣΑΙΟ II	ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ I
22.00 - 23.00					ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ II