

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
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (TENNIS)

Τμήματα

Ημέρες Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Π Ρ Ω Ι					
9:00 - 10:00		ΑΡΧΑΡΙΟ II		ΑΡΧΑΡΙΟ II	
10:00 - 11:00		ΜΕΣΑΙΟ- ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ I		ΜΕΣΑΙΟ- ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ I	
Α Π Ο Γ Ε Υ Μ Α					
17.00 - 18.00	CADDET ΑΡΧΑΡΙΟ 6-12 ετών	JUNIOR ΑΡΧΑΡΙΟ+ΜΕΣΑΙΟ 12-16 ετών	CADDET ΜΕΣΑΙΟ 6-12 ετών	JUNIOR ΑΡΧΑΡΙΟ+ΜΕΣΑΙΟ 12-16 ετών	CADDET ΑΡΧΑΡΙΟ 6-12 ετών
18.00 - 19.00	ΜΕΣΑΙΟ III	CADDET ΜΕΣΑΙΟ- ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ 6-12 ετών	ΜΕΣΑΙΟ III	CADDET ΜΕΣΑΙΟ- ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ 6 - 12 ετών	CADDET ΜΕΣΣΑΙΟ 6-12 ετών
19.00 - 20.00	ΜΕΣΑΙΟ I	ΜΕΣΑΙΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ II	JUNIOR ΜΕΣΑΙΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ I	ΜΕΣΑΙΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ II	JUNIOR ΜΕΣΑΙΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ I
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