



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΟΚΕ 2021-2022

Τμήμα	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Ακαδημία	ΠΥΡΟΥΝΑΚΕΙΟ 17:30-18:50	-	ΠΥΡΟΥΝΑΚΕΙΟ 17:30-18:50	-	ΠΥΡΟΥΝΑΚΕΙΟ 17:30-18:50		-
Junior	ΠΥΡΟΥΝΑΚΕΙΟ 19:00-20:30	-	ΠΥΡΟΥΝΑΚΕΙΟ 19:00-20:30	-	ΠΥΡΟΥΝΑΚΕΙΟ 19:00-20:30		-
Μεικτό	-	ΠΥΡΟΥΝΑΚΕΙΟ 17:30-19:00	-	ΠΥΡΟΥΝΑΚΕΙΟ 18:00-19:30	-	ΠΥΡΟΥΝΑΚΕΙΟ 9:00-10:30	-
Mini 2010-2011	ΝΑΣΗΣ 16:00-17:30	-	ΝΑΣΗΣ 17:00-18:00	-	ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ 16:00-17:15	-	-
Παμπαιδικό 2008-2009	-	ΠΥΡΟΥΝΑΚΕΙΟ 19:00-20:30	ΝΑΣΗΣ 18:00-19:00	ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ 16:00-17:00	-		-
Παιδικό 2006-2007	ΝΑΣΗΣ 17:30-19:00	ΝΑΣΗΣ 17:00-18:20	-	ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ 21:00-22:30	ΝΑΣΗΣ 21:30-23:00	Αγώνας Παιδικού ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ (ΕΝΤΟΣ) 17:30-19:30	-
Αντρικό	ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ 20:00-21:20	ΡΕΠΟ	ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ 19:30-21:00	ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ 19:30-21:00	Αγώνας Αντρικού ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ (ΕΝΤΟΣ) 19:30-21:30	ΡΕΠΟ	-

Κανόνες ασφαλείας & προπονήσεων

- Αθλητές έως 11 ετών: δύο (2) self test ανά εβδομάδα παρουσία του υπεύθυνου covid της ομάδας
- Αθλητές 12 έως 15 ετών: ένα (1) rapid test την εβδομάδα και ένα (1) self test την εβδομάδα παρουσία του υπεύθυνου covid της ομάδας
- Αθλητές 16 ετών και άνω: δύο (2) rapid test την εβδομάδα
- Εξαιρούνται οι πλήρως εμβολιασμένοι και όσοι διαθέτουν πιστοποιητικό νόσησης σε ισχύ
- Όλοι οι αθλητές των αγωνιστικών τμημάτων υποχρεούνται να είναι στην προπόνηση τουλάχιστον μισή ώρα πριν την προγραμματισμένη ώρα έναρξης της προπόνησης εφόσον αυτό είναι δυνατό.
- Θα πρέπει να φοράνε το μπλουζάκι διπλής όψευς που τους έχει παραχωρηθεί από τον Σύλλογο.
- Θα πρέπει να έχουν μαζί τους ένα μεγάλο μπουκάλι νερού 1,5Lt και μια προσωπική πετσέτα.
- Τα παιχνίδια 3x3, αφορούν μόνο μια Κυριακή /μήνα, κατόπιν ενημέρωσης από προπονητές.



**ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ
ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΟΚΕ!**