

## Ναυτικός Όμιλος Ναυπλίου - Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα

Άθλημα	Τμήμα	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)	BABY SWIMMING-ΑΠΟΓΕΥΜΑ (4 μηνών έως 3 ετών)	-	16:00 - 16:40	-	-	16:00 - 16:40
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)	BABY SWIMMING-ΠΡΩΙ (4 μηνών έως 3 ετών)	-	-	-	-	-
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)	PERSONAL	-	(Πισίνα)	-	(Πισίνα)	-
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)	ΕΚΜΑΘΗΣΗ (5-6) ΕΠΙΠΕΔΟ 2	-	-	-	-	-
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)	ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΕΠΙΠΕΔΟ 1	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00	16:00 - 17:00
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)	ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΕΠΙΠΕΔΟ 2	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)	ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΕΠΙΠΕΔΟ 3	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)	ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΠΡΩΙ	10:00 - 12:00	10:00 - 12:00	10:00 - 12:00	10:00 - 12:00	10:00 - 12:00
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)	ΕΚΜΑΘΗΣΗ(4-5) ΕΠΙΠΕΔΟ 2	-	-	-	-	-
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)	ΕΝΗΛΙΚΩΝ - ΜΕΣΗΜΕΡΙ	14:00 - 16:00	14:00 - 16:00	14:00 - 16:00	14:00 - 16:00	14:00 - 16:00

<b>Άθλημα</b>	<b>Τμήμα</b>	<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>
<b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)</b>	<b>ΕΝΗΛΙΚΩΝ - ΠΡΩΙ</b>	10:30 - 11:30	10:30 - 11:30	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00
<b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)</b>	<b>ΕΠΙΛΕΚΤΑ</b>	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00
<b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)</b>	<b>ΕΦΗΒΟΙ</b>	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00	15:00 - 16:00
<b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)</b>	<b>ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ - ΑΠΟΓΕΥΜΑ (3 έως 5 ετών)</b>	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00
<b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)</b>	<b>ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ - ΠΡΩΙ (3 έως 5 ετών)</b>	-	-	-	-	-
<b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)</b>	<b>ΜΙΚΡΗ ΠΙΣΙΝΑ 2</b>	18:45 - 19:30 (Πισίνα)	18:45 - 19:30 (Πισίνα)	-	-	18:45 - 19:30 (Πισίνα)
<b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)</b>	<b>ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ - ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ</b>	16:00 - 18:00	16:00 - 18:00	16:00 - 18:00	16:00 - 18:00	16:00 - 18:00
<b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)</b>	<b>ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 1</b>	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00	16:00 - 17:00	17:00 - 18:00	16:00 - 17:00
<b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (SWIMMING)</b>	<b>ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 2</b>	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00
<b>ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</b>	<b>ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</b>	-	-	-	-	-
<b>ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (WATER POLO)</b>	<b>BABY POLO (5-7 ετών)</b>	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00

<b>Άθλημα</b>	<b>Τμήμα</b>	<b>Δευτέρα</b>	<b>Τρίτη</b>	<b>Τετάρτη</b>	<b>Πέμπτη</b>	<b>Παρασκευή</b>
<b>ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (WATER POLO)</b>	<b>POLO ACADEMY (από 8 ετών)</b>	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00
<b>ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (WATER POLO)</b>	<b>ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΩΝ</b>	19:15 - 21:30	19:15 - 21:30	19:15 - 21:30	19:15 - 21:30	19:15 - 21:30
<b>ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (WATER POLO)</b>	<b>MINI &amp; ΠΡΟ MINI</b>	19:15 - 21:30	19:15 - 21:30	19:15 - 21:30	19:15 - 21:30	19:15 - 21:30
<b>ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (WATER POLO)</b>	<b>ΠΑΙΔΩΝ</b>	19:15 - 21:30	19:15 - 21:30	19:15 - 21:30	19:15 - 21:30	19:15 - 21:30
<b>ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (AQUA AEROBIC)</b>	<b>AQUA AEROBIC - ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ</b>	18:00 - 19:00	-	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	-
<b>ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (AQUA AEROBIC)</b>	<b>AQUA AEROBIC - ΠΡΩΙΝΟ</b>	-	-	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00	10:00 - 11:00
<b>ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (AQUA AEROBIC)</b>	<b>AQUA AEROBIC -ΜΕΣΗΜΕΡΙ</b>	15:00 - 16:00	-	-	15:00 - 16:00	-

Έγινε εξαγωγή από το my-club στις 09/04/2026