



ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΣΥΡΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ 2017-2018

ΤΜΗΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ *	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ	17.30-18.30	--	17.30-18.30	17.30-18.30	-- (*)	10.00-11.00 *	--
ΠΑΙΔΩΝ < 2006	18.30-19.30	--	18.30-19.30	18.30-19.30	-- (*)	10.00-11.00 *	--
ΠΑΙΔΩΝ > 2006	17.45-20.00	17.45-20.00	17.45-20.00	17.45-20.00	17.45-20.00	11.00-13.00 *	--

* Όπου αστερίσκος, το Σάββατο θα πραγματοποιείται εναλλακτικά θεωρητικό μάθημα στο «Νεώσοικο» του ΝΟΣ (10.00-11.00) ή φιλικό αγώνες (10.00-13.00). Επίσης αναλόγως των αγωνιστικών υποχρεώσεων του τμήματος δύναται να προστεθεί και η μέρα της Παρασκευής με ίδιο ωράριο.

Τμήμα Υδατοσφαίρισης Ν.Ο. Σύρου