

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

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

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

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