

ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΠΣ"ΟΙ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ"
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ 2018 -2019
ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟ 11/9/2018

ΓΗΠΕΔΟ LIDL 5X5 ΚΑΡΑΘΕΟΔΩΡΗ

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΩΡΕΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
5:00-6:00	ΑΣΤΕΡΑΚΙΑ 2	ΑΣΤΕΡΑΚΙΑ 1	ΑΣΤΕΡΑΚΙΑ 2	ΑΣΤΕΡΑΚΙΑ 1	ΜΠΑΜΠΙΝΙ	10:00-11:00	ΜΠΑΜΠΙΝΙ	ΜΠΑΜΠΙΝΙ
6:00-7:00	ΠΡΤΖ 2	ΤΖΟΥΝΙΟΡ 3	ΠΡΤΖ 2	ΤΖΟΥΝΙΟΡ 3	ΠΡΤΖ 3	11:00-12:00	ΑΣΤΕΡ. 1 -2	ΤΖΟΥΝΙΟΡ 3
7:00-8:00	ΤΖΟΥΝΙΟΡ 2	ΠΡΤΖ 1	ΤΖΟΥΝΙΟΡ 2	ΠΡΤΖ 1	ΠΠ2	12:00-13:00	ΠΡΤΖ 3-2	ΠΡΤΖ 3
8:00-9:00	ΠΠ	ΤΖΟΥΝΙΟΡ 1	ΠΠ	ΤΖΟΥΝΙΟΡ 1	ΠΠ	13:00-14:00	ΠΠ2	ΠΠ2

ΓΗΠΕΔΟ ΕΠΟ

5 X 5

11 X 11

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΩΡΕΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
						10:00-11:00	ΠΡΤΖ 1			
4:00-5:30	ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΦΗΒΙΚΟ		ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΦΗΒΙΚΟ		ΠΑΙΔΙΚΟ ΕΦΗΒΙΚΟ	11:00-12:00				
						12:00-13:00			ΤΖΟΥΝ 1- 2	
8.00-9.00	ΠΠ		ΠΠ		ΠΠ	13:00-14:00				

www.apsampelokipoi.gr

τηλ.6946614412

facebook ΑΠΣ"Οι Αμπελόκηποι"

U 8	ΑΣΤΕΡΑΚΙΑ 1 (2011-2012) / ΑΣΤΕΡΑΚΙΑ 2 (2012-2013)	ΜΠΑΜΠΙΝΙ
U 10	ΠΡΟΤΖΟΥΝΙΟΡ 1 (2009-2010) ΠΡΟΤΖΟΥΝΙΟΡ 2 & ΠΡΟΤΖΟΥΝΙΟΡ 3 (2009-2010)	
U 12	ΤΖΟΥΝΙΟΡ 1 (2007-2008) ΤΖΟΥΝΙΟΡ 2 (2007-2008) ΤΖΟΥΝΙΟΡ 3 (2007-2008)	
U14	ΠΑΜΠΑΙΔΙΚΟ 1 & 2 (2005-2006-2007) ΠΑΙΔΙΚΟ 2003-2004 - 2005 ΕΦΗΒΙΚΟ (2001-2002)	