

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ**

**ΤΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΗΣ ΜΟΝΑΔΑΣ ΧΙΟΥ**

**ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ 2022-2023**

Σας κοινοποιούμε το πρόγραμμα των αθλητικών δραστηριοτήτων της Πανεπιστημιακής Μονάδας Χίου για το ακαδημαϊκό έτος 2022-2023.

Για τη συμμετοχή σας σε αυτές και **για περισσότερες πληροφορίες** μπορείτε να απευθύνεστε στο μέλος ΕΕΠ της Σχολής Επιστημών της Διοίκησης κ. **Βασίλειο Τσαρδάκα**, είτε στο e-mail: v.tsardakas@aegean.gr είτε κατά τις ώρες προπόνησης στο κλειστό γυμναστήριο και στο εθνικό στάδιο της Χίου:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **ΗΜΕΡΑ** |  | **ΩΡΑ** | **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ** |
| **ΔΕΥΤΕΡΑ** |  | 11:00-11:30  | STRETCHING (ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ) |
|  | 11:30-13:00 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ) |
|  | 13:00-15:00 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ) |
| **ΤΡΙΤΗ** |  | 11:00-11:30  | STRETCHING (ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ) |
|  | 11:30-13:00 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ) |
|  | 13:00-15:00 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ) |
| **ΤΕΤΑΡΤΗ**  |  | 15:00-19:00 | ΑΓΩΝΑΣ (ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ – ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ) |
| **ΠΕΜΠΤΗ** |  | 11:00-11:30  | STRETCHING (ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ) |
|  |  | 11:30-13:00 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ) |
|  |  | 13:00-15:00 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ (ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ) |
| **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** |  | 11:00-11:30  | STRETCHING (ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ) |
|  | 11:30-13:00 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ) |
|  | 13:00-15:00 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ (ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ) |

 |