

**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](mailto: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) | |