



ΩΡΕΣ Για Ελεύθερη Κολύμβηση-Φοιτητών & Διδασκόντων*



Υπεύθυνοι Ασφάλειας Κολυμβητικού Χώρου-ΣΕΦΑΑ

ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	
10:00-11:00						
11:00-12:00						
12:00-13:00		Ομάδα Sprint** & Ώρα Κοινού A. Νικολόπουλος			Ώρα Κοινού (Ναυαγοσώστης: Εφραίμ Χαλκιάς) Ε.Σουλτανάκη	
13:00-14:00		Ομάδα Μαραθώνιας Κολύμβησης*** & Ώρα Κοινού N. Γέμελος	Ώρα Κοινού A.Δούκα			
14:00-15:00				Ώρα Κοινού Ε. Σουλτανάκη		
15:00-16:00		Ώρα Κοινού (Ναυαγοσώστης: Εφραίμ Χαλκιάς) Ε.Σουλτανάκη				

*Λόγω των συνθηκών του ιού, στον κολυμβητικό χώρο επιτρέπονται έως και 33 άτομα ταυτόχρονα. Δηλαδή 5 άτομα σε 3 από τις διαδρομές & 6 άτομα στις άλλες 2. Αν την ώρα που προσέρχεστε έχει περισσότερα άτομα δε θα σας αφήσουν να κολυμπήσετε. Το πρόγραμμα θα αρχίσει να ισχύει από τις 5 Οκτωβρίου.

** «**Ομάδα Sprint**»-Όσοι θέλετε να γραφτείτε σε αυτήν την ομάδα "Sprint" συστηματικής προπόνησης για αύξηση της κολυμβητικής σας ταχύτητας, **επικοινωνήστε με τον A.Νικολόπουλο** για κράτηση θέσης: alexnik@phed.uoa.gr

***»**Ομάδα Μαραθώνιας Κολύμβησης**»-Όσοι θέλετε να γραφτείτε στην ομάδα της «Μαραθώνιας Κολύμβησης» για προπόνηση αντοχής και διδακτική προσαρμογής της κολύμβησης στη θαλάσσια κολύμβηση, **επικοινωνήστε με τον N.Γέμελο** στο για κράτηση θέσης: ngemeloswim@yahoo.com

Η Διευθύντρια του Τομέα Υγρού Στίβου
Ε.Σουλτανάκη, PhD
Αναπλ.Καθηγήτρια Κολύμβησης