



Θεσσαλονίκη 21.11.15

Ανακοίνωση

Η αγωνιστική ομάδα Optimist του ομίλου μας με τους αθλητές/αθλήτριες Διαμαντόπουλο Μιχάλη, Καλαιτζογλίδου Γαλήνη, Καλιπτσίδη Εβίτα, Κριτσιάνη Κατερίνα, Παπαγεωργίου Αναστασία, Παρδάλη Όλγα, Παχούμα Γεώργιο, Τρέμμα Έλλη, Τρέμμα Νάντια, Τσολάκο Αλέξανδρο και με προπονητή τον Μπαναξίδη Νίκο, θα πραγματοποιήσει προπονητικό camp κατά την περίοδο 21 Νοεμβρίου με 20 Δεκεμβρίου στο φιλόξενο χώρο του Ναυτικού Ομίλου Μουδανιών.

Οι προπονήσεις μας θα διεξάγονται μόνο σαββατοκύριακα δηλαδή Σα-21 Κυ-22 Νοε, Σα-28 Κυ-29 Νοε, Σα-5 Κυ-6 Δεκ, Σα-12 Κυ-13 Δεκ Σα-19 Κυ-20 Δεκ

Πρόγραμμα

9:00 αναχώρηση από όμιλο
10:15 προετοιμασία
11:00 - 13:00 Προπόνηση
13:00 - 13:45 Θεωρία, διάλειμμα
13:45 - 16:00 Προπόνηση
16:00 - 16:45 αποκατάσταση
17:30 άφιξη στον όμιλο

Την ομάδα θα συνοδεύουν οι παρακάτω γονείς των αθλητών:

21/11- Καλιπτσίδης
22/11- Καλιπτσίδης
28/11- Παχούμας
29/11 - Τσολάκος
5/12 -Τρέμας
6/12 -Τσολάκος
12/12- Στύλου
13/12 - Καλαιτζογλίδης
19/12 - Παρδάλης
20/12 -Τράμας

Ο έφορος Ιστιοπλοΐας Τρίγωνου του Ν.Ο.Θ