



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ-ΠΟΛΙΤΕΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
«ΔΑΦΝΗΑΓΙΟΥΔΗΜΗΤΡΙΟΥ»
ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
Καπετανάκη & Σάμου 31, 17 342 ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
Τήλ. 2109847105
E-mail: apodafniagioudimitriou@gmail.com
<https://www.apodafni.gr>

VOLLEYBALL CAMP Α.Π.Ο. ΔΑΦΝΗ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ – ΕΓΓΡΑΦΕΣ :

Κατερίνα Φαρμάκη: ☎ 6971 806770

Σίσσυ Ξένου: ☎ 6982 534676

Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή !!

Περιορισμένος αριθμός θέσεων!!

Για πρώτη φορά φέτος, ο σύλλογος μας διοργανώνει το «**Α.Π.Ο. ΔΑΦΝΗ -Volleyball Camp**» σε συνεργασία με **έμπειρους** και **καταξιωμένους προπονητές**, στοχεύοντας να καθιερωθεί ως θεσμός και για τα επόμενα χρόνια.

«Όραμα μας η δημιουργία μιας πρότυπης ακαδημίας volleyball στο Δήμο μας».

Το «Α.Π.Ο. ΔΑΦΝΗ - VOLLEYBALL CAMP» Θα διαρκέσει από:

1 Ιουλίου έως και **14 Ιουλίου** 2019 και περιλαμβάνει:

- ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΑ ΤΕΣΤ
- ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ – ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥ ΠΛΑΝΟΥ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ
- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΑΙ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ
- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
- ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΝΕΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΑΝΑ ΘΕΣΗ – ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΝΕΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ STRESS ΣΤΟ ΑΓΩΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "Α.Π.Ο. ΔΑΦΝΗ - VOLLEYBALL CAMP"

Από **01/07/2019** έως και **05/07/2019**

Καθημερινά τμήματα:

09:00 – 14:00 & 16:00 – 19:30

Από **08/07/2019** έως και **12/07/2019**

Καθημερινά τμήματα:

09:00 – 14:00 & 17:00 – 21:30

ΣΑΒΒΑΤΟ

BEACH VOLLEY* (BEACH-VOLLEY PROJECT BY AKANTHUS)

*προαιρετική συμμετοχή

ΚΥΡΙΑΚΗ 14/7/2019:

Έναρξη - 19:00

ΤΕΛΕΤΗ ΛΗΞΗΣ – ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΤΟΥΡΝΟΥΑ – ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΙ - ΑΠΟΝΟΜΕΣ

ΤΜΗΜΑΤΑ:

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

ΠΑΡΟΧΕΣ:

T-SHIRT VOLLEYBALL CAMP, ΝΕΡΟ