Εβδομάδα	Ημερομηνία	Ώρα	Ομάδα	Άσκηση
Ε1	Τετάρτη 30/9/2026	15:00 - 16:00	Ο1	Άσκηση Ε0
	Τετάρτη 30/9/2026	16:00 - 17:00	Ο6	
	Τετάρτη 30/9/2026	17:00 - 18:00	Ο2	
	Τετάρτη 30/9/2026	18:00 - 19:00	Ο7	
	Τετάρτη 30/9/2026	19:00 - 20:00	Ο3	
	Τετάρτη 30/9/2026	20:00 - 21:00	Ο8	
	Πέμπτη 01/10/2026	15:00 - 16:00	Ο4	
	Πέμπτη 01/10/2026	16:00 - 17:00	Ο9	
	Πέμπτη 01/10/2026	17:00 - 18:00	Ο5	
	Πέμπτη 01/10/2026	18:00 - 19:00	Ο0	
	Πέμπτη 01/10/2026	19:00 - 20:00	ΟΧ	
Ε2	Τετάρτη 07/10/2026	15:00 - 17:00	Ο1	Άσκηση Ε1
	Τετάρτη 07/10/2026	17:00 - 19:00	Ο2	
	Πέμπτη 08/10/2026	15:00 - 17:00	Ο3	
	Πέμπτη 08/10/2026	17:00 - 19:00	Ο4	
Ε3	Τετάρτη 14/10/2026	15:00 - 17:00	Ο5	
	Τετάρτη 14/10/2026	17:00 - 19:00	Ο6	
	Πέμπτη 15/10/2026	15:00 - 17:00	Ο7	
	Πέμπτη 15/10/2026	17:00 - 19:00	Ο8	
Ε4	Τετάρτη 21/10/2026	15:00 - 17:00	Ο1	Άσκηση Ε2
	Τετάρτη 21/10/2026	17:00 - 19:00	Ο2	
	Πέμπτη 22/10/2026	15:00 - 17:00	Ο3	
	Πέμπτη 22/10/2026	17:00 - 19:00	Ο4	
Ε5	**Τετάρτη 28/10/2026**			**ΑΡΓΙΑ**
	Πέμπτη 29/10/2026	15:00 - 17:00	Ο7	Άσκηση Ε2
	Πέμπτη 29/10/2026	17:00 - 19:00	Ο8	
Ε6	Τετάρτη 04/11/2026	15:00 - 17:00	Ο5	
	Τετάρτη 04/11/2026	17:00 - 19:00	Ο6	
	Πέμπτη 05/11/2026	15:00 - 17:00	Ο3	Άσκηση Ε3
	Πέμπτη 05/11/2026	17:00 - 19:00	Ο4	
Ε7	Τετάρτη 11/11/2026	15:00 - 17:00	Ο1	
	Τετάρτη 11/11/2026	17:00 - 19:00	Ο2	
	Πέμπτη 12/11/2026	15:00 - 17:00	Ο7	
	Πέμπτη 12/11/2026	17:00 - 19:00	Ο8	
Ε8	Τετάρτη 18/11/2026	15:00 - 17:00	Ο5	
	Τετάρτη 18/11/2026	17:00 - 19:00	Ο6	
	Πέμπτη 19/11/2026	15:00 - 17:00	Ο3	Άσκηση Ε4
	Πέμπτη 19/11/2026	17:00 -19:00	Ο4	
Ε9	Τετάρτη 25/11/2026	15:00 - 17:00	Ο1	
	Τετάρτη 25/11/2026	17:00 - 19:00	Ο2	
	Πέμπτη 26/11/2026	15:00 - 17:00	Ο7	
	Πέμπτη 26/11/2026	17:00 - 19:00	Ο8	

Εβδομάδα	Ημερομηνία	Ώρα	Ομάδα	Άσκηση
Ε10	Τετάρτη 02/12/2026	15:00 - 17:00	Ο5	
	Τετάρτη 02/12/2026	17:00 - 19:00	Ο6	
	Πέμπτη 03/12/2026	15:00 - 17:00	Ο3	**Άσκηση Ε5**
	Πέμπτη 03/12/2026	17:00 - 19:00	Ο4	
Ε11	Τετάρτη 09/12/2026	15:00 - 17:00	Ο1	
	Τετάρτη 09/12/2026	17:00 - 19:00	Ο2	
	Πέμπτη 10/12/2026	15:00 - 17:00	Ο7	
	Πέμπτη 10/12/2026	17:00 - 19:00	Ο8	
Ε12	Τετάρτη 16/12/2026	15:00 - 17:00	Ο5	
	Τετάρτη 16/12/2026	17:00 - 19:00	Ο6	
	Πέμπτη 17/12/2026	15:00 - 17:00	Ο3	**Άσκηση Ε6**
	Πέμπτη 17/12/2026	17:00 - 19:00	Ο4	
Ε13	Τετάρτη 23/12/2026	15:00 - 17:00	Ο1	
	Τετάρτη 23/12/2026	17:00 - 19:00	Ο2	
	Πέμπτη 07/01/2027	15:00 - 17:00	Ο7	
	Πέμπτη 07/01/2027	17:00 - 19:00	Ο8	
ΚΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	Τετάρτη 14/01/2027	15:00 - 17:00	Ο5	
	Τετάρτη 14/01/2027	17:00 - 19:00	Ο6	