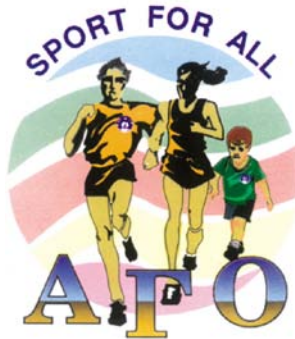


ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ



ΕΠΑΡΧΙΑ ΛΕΜΕΣΟΥ

2011-2012

Γ Ε Ν Ι Κ Η Α Θ Λ Η Σ Η

Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού μέσα στα πλαίσια του Προγράμματος «Αθλητισμός Για Όλους» λειτουργεί το Πρόγραμμα ΓΕΝΙΚΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ για παιδιά από 6 μέχρι 14 ετών. Το πρόγραμμα λειτουργεί στους αθλητικούς χώρους των Δημοτικών σχολείων.

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- ❖ Ενασχόληση με τον αθλητισμό
- ❖ Βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων
- ❖ Ενασχόληση με ασκήσεις παιγνιώδους μορφής
- ❖ Γνωριμία με τα δημοφιλέστερα αθλήματα και εκμάθηση της τεχνικής και τακτικής τους:
 - Ποδόσφαιρο (Football)
 - Καλαθόσφαιρα (Basketball)
 - Χειροσφαίριση (Handball)
 - Πετόσφαιρα (Volleyball)
 - Αγωνίσματα Στίβου
- ❖ Βελτίωση φυσικής κατάστασης και υγείας
- ❖ Ανάπτυξη ομαδικού και φίλαθλου πνεύματος

Τα προγράμματα είναι δωρεάν για όλα τα παιδιά τα οποία βοηθούνται από το Γραφείο ευημερίας, όπως και για το τρίτο (τέταρτο...) παιδί πενταμελούς ή πολύτεκνης οικογένειας με την προϋπόθεση ότι συμμετέχουν και τα άλλα δύο.

Αποστολή του προγράμματος είναι η προ-αθλητική προετοιμασία και η βασική εκπαίδευση στην τεχνική και τακτική όλων των πιο πάνω αθλημάτων, η παροχή κινήτρων για περαιτέρω ενασχόληση με τον αθλητισμό και η διαρκής βελτίωση της φυσικής κατάστασης και υγείας των μελών.

Ο αθλητισμός είναι αποταμίευση υγείας. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό και η δημιουργία συνήθειας άσκησης, θα συνοδεύει τα παιδιά και στην υπόλοιπη τους ζωή σαν ενήλικες και οικογενειάρχες. Αυτοί με την σειρά τους θα περάσουν και στα δικά τους παιδιά αυτή την συνήθεια, η οποία έχει μετατραπεί σε ανάγκη από την σύγχρονη μας ζωή, που χαρακτηρίζεται από την έλλειψη κίνησης, η οποία συνδυασμένη με λανθασμένες διατροφικές συνήθειες, οδηγούν στις λεγόμενες ασθένειες της εποχής μας.

Αναλυτικό πίνακα με το δικαίωμα συμμετοχής θα βρείτε πιο κάτω, όπως επίσης και πίνακα με τις μέρες και ώρες που διεξάγονται τα προγράμματα Γενικής Άθλησης ανά σχολείο.

ΟΛΟΙ ΟΙ ΔΗΜΟΤΕΣ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ, ΜΕΣΑ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ, ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ, ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ, ΝΕΑΠΟΛΗΣ, ΜΟΥΤΑΓΙΑΚΑΣ, ΑΥΔΗΜΟΥ, ΣΟΥΝΙΟΥ, ΠΑΡΑΜΑΛΙΟΥ, ΠΑΛΩΔΙΑΣ, ΕΠΙΣΚΟΠΗΣ, ΘΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΕΝΤΕΛΩΣ ΔΩΡΕΑΝ ΣΕ ΔΥΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΟ, ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΤΟΥΣ, ΚΑΘΟΤΙ ΟΙ ΔΗΜΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΧΟΡΗΓΟΥΝ ΕΞ' ΟΛΟΚΛΗΡΟΥ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΗΜΟΤΕΣ ΤΟΥΣ. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΟΙ ΔΗΜΟΤΕΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΛΕΜΕΣΟΥ ΠΟΥ ΘΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΟ ΘΑ ΚΑΤΑΒΑΛΛΟΥΝ ΤΟ ΠΟΣΟ ΤΩΝ 20 ΕΥΡΩ (ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΧΡΟΝΙΑ) ΣΤΟ ΑΝΟΙΧΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΛΕΜΕΣΟΥ.

Οι τάξεις - ομάδες θα λειτουργήσουν αναλόγως με τον αριθμό των συμμετεχόντων. Παρακαλώ όπως για περισσότερες διευκρινίσεις πριν προσέλθετε στους χώρους άθλησης επικοινωνήσετε μαζί μας.

- Τα Προγράμματα Κολύμβησης δεν επιχορηγούνται από τους Δήμους και τις Κοινότητες.
- Επιταγές δεν γίνονται δεχτές.
- Οι Δημότες των πιο πάνω Δήμων θα πρέπει να προσκομίζουν αποδεικτικό στοιχείο κατά την εγγραφή τους.
- ΔΩΡΕΑΝ εγγραφές θα γίνονται μέχρι τις 29 Φεβρουαρίου 2012.

ΓΕΝΙΚΗ ΑΘΛΗΣΗ

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΜΕΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗΣ	ΤΗΛ.
ΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τετάρτη Σάββατο	13:05-14:30μμ 08:30-10:00πμ	Καφούρης Δημήτρης	97777718
ΚΒ' ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ	Δευτέρα - Πέμπτη	13:05-14:00μμ	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΜΟΥΤΤΑΓΙΑΚΑ	Τετάρτη Σάββατο	14:00-15:00μμ 08:00-09:00πμ	Κούλλουρος Κυριάκος	99217771
ΙΖ' ΜΟΝΟΒΟΛΙΚΟΣ	Δευτέρα - Πέμπτη	16:00-17:00μμ	Γαβριήλ Αλεξάνδρου	99463351
ΕΠΙΣΚΟΠΗ	Τετάρτη Σάββατο	15:00-16:00μμ 09:00-10:00πμ	Γαβριήλ Αλεξάνδρου	99463351
ΠΥΡΓΟΣ	Τρίτη - Παρασκευή	13:05-14:15μμ	Δώρα Μούσκου	99749819
ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ	Τρίτη-Παρασκευή	15:00-16:00μμ	Δώρα Μούσκου	99749819
ΚΑΡΜΙΩΤΙΣΣΑ	Τρίτη-Πέμπτη	13:05-14:00μμ	Φυσούνη Χριστίνα	99476849
ΤΡΙΜΙΚΛΙΝΗ	Τετάρτη	15:15-17:15μμ		
ΙΘ' ΑΓ. ΦΥΛΑ	Τρίτη Σάββατο	13:05-14:30μμ 08:45-09:45πμ	Μαίρη Γιαννακού	99318597
ΑΥΔΗΜΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	16:00 - 17:00μμ 10:00 - 11:00πμ	Γαβριήλ Αλεξάνδρου	99463351
ΚΥΒΙΔΕΣ	Τρίτη-Παρασκευή	15:30-16:30μμ		
ΣΟΥΝΙ	Τρίτη-Παρασκευή	14:30-15:30μμ		
ΚΑ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τρίτη-Παρασκευή	14:00-15:00 μμ	Στέλλα Αντρέου	99548838
ΛΙΝΟΠΕΤΡΑ	Τετάρτη Σάββατο	13:05-14:00μμ 11:30-12:30	Κούλλουρος Κυριάκος	99217771
ΣΚΕ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ	Δευτέρα - Πέμπτη	14:30-15:30μμ		
Γ' ΧΑΛΚΟΥΤΣΑ	Τρίτη-Παρασκευή	14:15-15:45μμ	Καφούρης Δημήτρης	97777718
ΙΣΤ' ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑ	Τετάρτη Σάββατο	14:30-15:30μμ 09:15-10:15πμ	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
Ε' ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ	Τετάρτη	13:05-15:00μμ	Καλλονά Κούλλα	99913834
	Σάββατο	08:00-10:00πμ		
Α' ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ	Τετάρτη	13:05-15:00μμ	Γεωργίου Αλεξάνδρα	99586606
	Σάββατο	11:30-13:30μμ		

ΔΗΜ. ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ	Τετάρτη	14:00-15:00μμ	Στέλλα Αντρέου	99548838
	Σάββατο	9:00-10:00πμ		
ΣΚΕΛΗΤΩ Β' ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ	Δευτέρα Τετάρτη	15:30 - 16:30μμ 16:15 - 17:15μμ		
ΙΑ' ΤΣΙΡΕΙΟ	Τρίτη - Παρασκευή	13:05-14:00μμ	Γεωργίου Αλεξάνδρα	99586606
ΙΔ' ΜΕΣΑ ΓΕΙΤΟΝΙΑ	Δευτέρα - Πέμπτη	13:05-14:00μμ	Λοιζίδου Άννα	99688410
ΠΑΧΝΑ	Τρίτη - Παρασκευή	16:30-17:30μμ	Γαβριήλ Αλεξάνδρου	99463351
ΙΕ' ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ	Τετάρτη	15:00-17:00μμ	Μαίρη Γιαννακού	99318597
	Σάββατο	11:00-13:00μμ		
Ζ' ΑΓ.ΣΟΦΙΑΣ	Τετάρτη	14:00-15:00μμ		
	Σάββατο	10:00-11:00μμ		
Δ' ΑΣΤΙΚΗ	Σάββατο	11:30-12:30μμ	Ηλίας Παλούκης	99844687
ΙΓ' ΑΓ. ΣΠΥΡΙΔΩΝΑ	Τετάρτη	15:00-16:00μμ		
	Σάββατο	09:00-10:00πμ		
Η' ΟΜΟΝΟΙΑΣ	Τετάρτη Σάββατο	16:10-17:10μμ 10:15-11:15πμ		
ΚΑΛΟ ΧΩΡΙΟ	Τετάρτη	13:05-15:00μμ	Ιωάννης Θεοδώρου	96717571
ΑΓΡΟΣ	Τετάρτη	15:15 - 17:15		
Α' ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ	Τετάρτη	16:30-17:30μμ	Καφούρης Δημήτρης	97777718
	Σάββατο	12:00-13:00μμ		
Β' ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ	Τρίτη - Παρασκευή	13:05-14:00μμ		
ΚΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τρίτη-Παρασκευή	13:05-14:00μμ	Άννα Λοιζίδου	99688410
ΠΑΛΩΔΙΑ	Τετάρτη	13:05-14:00μμ	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
	Σάββατο	10:45-11:45πμ		
Β' ΚΟΛΟΣΣΙ	Δευτέρα - Πέμπτη	13:05-14:00μμ	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
ΚΣΤ' ΤΡΙΧΕΡΟΥΣΑΣ	Τρίτη-Παρασκευή	14:15-15:15μμ		
Κ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τρίτη-Παρασκευή	13:05-14:00μμ		

ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τετάρτη Πέμπτη	13:45-14:45μμ 14:15-15:15μμ	Φυσούνη Χριστίνα	99476849
ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τρίτη - Παρασκευή	13:30-14:30μμ	Γαβριήλ Αλεξάνδρου	99463351
Α' ΑΣΤΙΚΗ	Δευτέρα - Πέμπτη	13:05-14:00μμ	Καφούρης Δημήτρης	97777718
ΚΕ' ΕΚΑΛΗΣ	Τετάρτη Σάββατο	15:00-16:00μμ 10:30-11:30πμ		
Γ' ΥΨΩΝΑ	Σάββατο	11:00-13:00μμ	Καλλονά Κούλλα	99913834
Β' ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ	Τετάρτη Παρασκευή	13:15-14:15μμ 14:15-15:15μμ	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΚΔ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Δευτέρα - Πέμπτη	13:05-14:00μμ	Γεωργίου Αλεξάνδρα	99586606

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Λειτουργούν τα αθλήματα εκείνα που δεν μπορούν να εφαρμοστούν στο πρόγραμμα « Γενικής Άθλησης» και διεξάγονται σε ειδικά διαμορφωμένους αθλητικούς χώρους.

Δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά να ασχοληθούν εκτεταμένα με το άθλημα της αρεσκείας τους και να λάβουν μέρος σε αγώνες και επιδείξεις που πραγματοποιούνται από το πρόγραμμα ΑΓΟ, καθώς και σε διάφορες φιλανθρωπικές εκδηλώσεις στις οποίες λαμβάνει μέρος το ΑΓΟ.

Αναλυτικά λειτουργούν τα ακόλουθα προγράμματα:

- ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
- ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
- ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
- ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
- ΤΕΝΙΣ
- ΚΟΛΥΜΠΙ
- ΧΟΡΟΙ
- ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΠΙΝΓ-ΠΟΝΓΚ)
- ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
- SKATING

ΧΟΡΟΣ

«ΧΟΡΟΣ είναι η έκφραση της ψυχικής κατάστασης του ατόμου μέσω ρυθμικών κινήσεων. Με άλλα λόγια ο χορός είναι η ομιλία της ψυχής, το αποτέλεσμα αρμονικής συνεργασίας σωματικών κινήσεων, ψυχικού κόσμου και ρυθμικών συνδυασμών. Το εξειδικευμένο πρόγραμμα του χορού απευθύνεται σε αγόρια και κορίτσια ηλικίας 6- 14 χρόνων.

Στο πρόγραμμα διδάσκονται **Ελληνικοί Παραδοσιακοί, Λαϊκοί, Κυπριακοί, Μοντέρνοι και Latin χοροί.**

Τα προγράμματα διεξάγονται στους ακόλουθους χώρους μέρες και ώρες:

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΟΡΟΥ				
Ι' ΧΑΛΚΟΥΤΣΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05-14:00μμ	Αγγέλα Σαματά	99425723
ΚΔ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ		15:30-16:30μμ		
ΙΖ' (KIDS AEROBIC)		16:30-17:15μμ		
ΚΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Πέμπτη	13:05-15:00μμ	Φιτούλα Αντωνίου	99576695
ΣΚΕ ΚΟΛΟΣΣΙΟΥ	Τρίτη - Παρασκευή	13:30-14:30μμ	Γιωργούλλα Χρίστου	99517814
Δ' ΑΣΤΙΚΗ		14:50-15:50μμ		
ΚΓ' ΑΓΙΟΥ ΣΠΥΡΙΔΩΝΑ		16:15-17:15μμ		
Η' ΟΜΟΝΟΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:45 -14:45μμ	Γιωργούλλα Χρίστου	99517814
ΙΓ' ΑΓΙΟΥ ΣΠΥΡΙΔΩΝΑ		15:00-16:00μμ		
ΚΣΤ' ΤΡΙΧΕΡΟΥΣΑ	Τρίτη - Παρασκευή	13:05-14:00μμ	Αγγέλα Σαματά	99425723
ΚΗ' ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ		16:00-18:00μμ		

ΑΚΡΩΤΗΡΙ	Τετάρτη	14:00-15:00	Γιωργούλλα Χρίστου	99517814
	Σάββατο	14:45 -15:45μμ		
ΑΣΩΜΑΤΟΣ	Τετάρτη	15:15-16:15μμ		
	Σάββατο	09:30-10:30πμ		
ΤΡΑΧΩΝΙ	Τετάρτη	16:30-17:30μμ		
	Σάββατο	12:00-13:00πμ		
ΙΘ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τετάρτη	14:30-15:30μμ	Αγγέλα Σαματά	99425723
	Σάββατο	09:30-10:30πμ		
ΙΕ' ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ	Τετάρτη	16:00-18:00μμ		
	Σάββατο	11:00-13:00μμ		
ΚΑ' ΜΕΣΑ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ	Τετάρτη	14:00-16:00μμ	Χάρις Παναγίδου	99488154
	Σάββατο	9:00-11:00πμ		

ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ρυθμική γυμναστική είναι ένα αθλημα αποκλειστικά γυναικείο και εκτελείται τόσο ατομικά όσο και ομαδικά. Στο πρόγραμμα τα παιδιά θα διδαχθούν την τεχνική όλων των οργάνων της Ρυθμικής Γυμναστικής (ΣΤΕΦΑΝΙ, ΚΟΡΔΕΛΑ, ΜΠΑΛΑ, ΚΟΡΙΝΕΣ και ΣΧΟΙΝΑΚΙ), καθώς και τους βασικούς κανονισμούς διεξαγωγής αγώνων.

Τα προγράμματα διεξάγονται στους ακόλουθους χώρους μέρες και ώρες:

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ				
ΙΕ' ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00-18:00μμ	Χριστιάνα Λοίζου	99380658
ΚΣΤ' ΤΡΙΧΕΡΟΥΣΑ		13:05-14:00μμ		
ΚΗ' ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ	Τρίτη - Παρασκευή	13:05-16:00μμ	Ξυτούλα Αντωνίου	99576695
Ι' ΧΑΛΚΟΥΤΣΑ	Τρίτη - Παρασκευή	13:05-15:00μμ	Χριστιάνα Λοίζου	99380658
ΚΔ' ΑΠ. ΒΑΡΝΑΒΑ		15:30-17:30μμ		
ΣΤ' ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ	Τετάρτη	14:15-16:15μμ	Ξυτούλα Αντωνίου	99576695
ΚΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Δευτέρα & Τετάρτη	13:05-14:00μμ		
Ε' ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ	Τετάρτη Σάββατο	13:05-15:00μμ 09:00-11:00πμ	Χριστιάνα Λοίζου	99380658
ΚΕ' ΕΚΑΛΗ	Τετάρτη Σάββατο	15:15-16:15μμ 11:15-12:15μμ		
ΠΥΡΓΟΣ	Δευτέρα Πέμπτη	14:00-15:00μμ 13:05-14:00μμ	Δώρα Μούσκου	99749819
Κ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:15-14:15μμ	Μαίρη Στυλιανού	99458154
Β' ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ	Τρίτη - Παρασκευή	13:15-14:15μμ		
ΙΑ' ΤΣΙΡΕΙΟ	Τετάρτη Σάββατο	15:00-16:00μμ 11:00-12:00πμ		

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Το να μπορεί ένα παιδί ή ένας έφηβος να κολυμπάει σωστά είναι μια πολύ σημαντική εμπειρία. Το να τολμήσει να πάει στα βαθιά, να του επιτραπεί να πάει μόνος του, με φίλους του στην θάλασσα ή στην πισίνα, είναι αναντικατάστατες εμπειρίες που πρέπει να αποκτήσει κάθε παιδί.

Το εξειδικευμένο πρόγραμμα της Κολύμβησης έχει σαν στόχο την εξοικείωση με το νερό και την εκμάθηση των 4^{ων} στυλ κολύμβησης, Ελεύθερο, Ύπτιο, Πρόσθιο και Πτεταλούδας.

Το πρόγραμμα διεξάγεται τις ακόλουθες μέρες και ώρες:

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ				
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΤΣΙΡΕΙΟΥ	Δεύτερα & Τρίτη & Τετάρτη & Πέμπτη & Παρασκευή	13:30-16:00μμ	Αντιγόνη Χριστοφόρου	99351134
	Δεύτερα & Τρίτη & Τετάρτη & Πέμπτη & Παρασκευή	13:30-16:00μμ	Ροδούλα Δημοσθένους	99881817
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΓΛΑΥΚΟΣ ΚΛΗΡΙΔΗΣ ΑΓΡΟΣ	Τρίτη & Παρασκευή	16:30-18:30μμ	Γιάννης Θεοδώρου	96717571

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΓΟ

Το "ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ" είναι ένα πολύ δημοφιλές ομαδικό άθλημα, στα πλαίσια του οποίου τα παιδιά θα αναπτύξουν τις ικανότητες και δεξιότητες τους, θα βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και θα διδαχθούν τα βασικά στοιχεία της τεχνικής και τακτικής του αθλήματος, καθώς και τους κανονισμούς του.

Το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα που ενθουσιάζει, συναρπάζει και μαγεύει πάρα πολλούς ανθρώπους.

Τα προγράμματα διεξάγονται στους ακόλουθους χώρους μέρες και ώρες:

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ/FUTSAL

ΚΔ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τετάρτη Σάββατο	16:00-17:00μμ	Ιωάννου Ιωάννης	99808343
		09:30-10:30πμ		

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ (MOUNTAIN BIKE)

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ

ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΙΟ (ΠΑΡΚΟ)	Τετάρτη Σάββατο	15:30-17:00μμ	Γεωργίου Αλεξάνδρα	99586606
		09:30-11:00πμ		

SKATING

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ

ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	15:30-16:30μμ	Γεωργίου Αλεξάνδρα	99586606
ΚΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30-15:30μμ		
ΚΣΤ' ΤΡΙΧΕΡΟΥΣΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:45-16:45μμ		

Τ Ε Ν Ι Σ / ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

Το **ΤΕΝΙΣ** είναι ένα συναρπαστικό άθλημα, προσιτό σε αγόρια και κορίτσια ηλικίας 6 - 14 χρόνων. Τα παιδιά που λαμβάνουν μέρος στο πρόγραμμα του Τένις διδάσκονται την τεχνική των διαφόρων κτυπημάτων, αναπτύσσουν τις ικανότητες και δεξιότητες τους, καθώς επίσης βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση .

Τα προγράμματα διεξάγονται στους ακόλουθους χώρους μέρες και ώρες:

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΕΝΙΣ

ΔΗΜ. ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ	Τετάρτη-	15:00-16:00μμ	Στέλλα Αντρέου	99548838
	Σάββατο	10:00-11:00πμ		
ΠΟΤΑΜΟΣ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ	Τετάρτη-	16:05-17:05μμ		
	Σάββατο	10:00-11:00πμ		
ΜΟΥΤΤΑΓΙΑΚΑ	Τετάρτη -	15:00-16:00μμ	Κούλλουρος Κυριάκος	99217771
	Σάββατο	9:00-10:00πμ		
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ	Τρίτη- Παρασκευή	14:45-15:45μμ		
ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ	Τρίτη- Παρασκευή	16:00-18:00μμ		
ΚΑ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Δεύτερα- Πέμπτη	13:05-16:05μμ		
Α' ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ	Τετάρτη -	13:00-14:00μμ		
	Σάββατο	11:15-12:15μμ		
Ι' ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ	Δεύτερα- Πέμπτη	14:15-15:45μμ	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΙΔ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τρίτη- Παρασκευή	13:05-14:00μμ		

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Τα τελευταία 10 χρόνια έχουν ενταχθεί στο Πρόγραμμα ΑΓΟ και παιδιά της προσχολικής ηλικίας.

Στόχος του προγράμματος είναι η δραστηριοποίηση των παιδιών στην κίνηση και στην ψυχοπνευματική καλλιέργεια τους μέσα από το παιχνίδι. Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία μέσα από τα παιχνίδια και τις ασκήσεις να αναπτύξουν την ομαδικότητα και την συνεργασία.

Το πρόγραμμα διεξάγεται τις ακόλουθες μέρες και ώρες :

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ				
ΝΕΡΟΜΠΟΓΙΕΣ &ΧΡΩΜΑΤΑ	Τρίτη-Τετάρτη	08:15-09:45πμ	Γαβριήλ Αλεξάνδρου	99463351
ΠΟΛΥΧΡΩΜΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ	Τρίτη-Παρασκευή	09:30-11:00πμ	Αγγέλα Σαματά	99425723
ΧΡΥΣΟΣ ΗΛΙΟΣ		11:15-12:00πμ		
LITTLE ANGEL	Δεύτερα-Πέμπτη	10:00-10:45πμ	Χάρις Παναγίδου	99488154
ΧΑΤΖΗΠΑΥΛΟΥ		10:45-12:00πμ		
ΜΑΓΙΚΟ ΚΑΡΑΒΑΚΙ	Τρίτη-Παρασκευή	10:00-10:45πμ	Μαίρη Γιαννακού	99318597
JELLY BABES	Δεύτερα-Πέμπτη	10:30-12:00πμ		
ΖΕΣΤΗ ΞΩΛΙΑ		8:45-10:15πμ		
ΔΗΜ. ΠΑΛΩΔΙΑΣ		13:05-14:00μμ		
NEMO	Τρίτη-Παρασκευή	9:00-09:45πμ		
ΜΠΑΜΠΙΝΙΤΟ		10:00-10:45πμ		
ΙΘ' ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ	Τετάρτη-Παρασκευή	13:05-13:45μμ		
LITTLE LEARNERS	Τετάρτη	10:15-11:00πμ		
ΜΙΚΡΟΙ ΕΞΕΡΕΥΝΗΤΕΣ	Τετάρτη-Παρασκευή	11:15-12:00πμ		

ΤΥΡΑΜΟΛΑΣ	Δεύτερα-Πέμπτη	10:30-11:15πμ	Χριστιάνα Λοϊζου	99380658
ΛΙΛΛΙΠΟΥΠΟΛΗ	Τρίτη-Παρασκευή	11:00 - 11:30		
ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ	Τρίτη-Παρασκευή	10:00-10:45πμ		
ΓΕΛΑΣΤΑ ΜΟΥΤΡΑΚΙΑ	Δεύτερα Τετάρτη	10:30-11:30πμ 09:00-10:00πμ	Δώρα Μούσκου	99749819
ΓΟΥΙΝΗ ΚΑΙ Η ΠΑΡΕΑ ΤΟΥ	Τρίτη-Πέμπτη	10:15-11:15πμ		
ΔΗΜΟΣΙΟ ΝΗΠ. ΠΥΡΓΟΣ	Δεύτερα-Τετάρτη	13:05-13:45μμ		
ΠΑΙΔ. ΣΤΑΘΜΟΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΥΨΩΝΑ	Τετάρτη - Παρασκευή	10:00-11:00πμ 10:30-11:30πμ		
ΚΑΒΟΥΡΑΚΙΑ	Τρίτη-Πέμπτη	8:15-9:45πμ	Δημοσθένους Ροδούλα	99881817
ΒΑΡΝΥ ΚΑΙ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ	Τρίτη-Πέμπτη	10:00-11:00πμ		
ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑ	Δεύτερα-Πέμπτη	10:30-12:00πμ	Στέλλα Αντρέου	99548838
ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ	Τρίτη-Παρασκευή	10:00-10:45μμ		
ΝΗΠ. PUPPIES	Δεύτερα-Πέμπτη	9:00-09:45πμ	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
ΝΗΠ.ΤΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ ΤΩΝ ΠΑΙΓΝΙΔΙΩΝ	Τρίτη-Παρασκευή	9:30-10:15πμ		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Ο αθλητισμός δεν είναι προνόμιο των λίγων που επιδιώκουν ψηλές αθλητικές επιδώσεις και διακρίσεις, αλλά προνόμιο και δικαίωμα όλων. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο άνθρωπος έχει συνειδητοποιήσει, ότι ο αθλητισμός είναι ένα μέσο ψυχαγωγίας , που συγχρόνως θωρακίζει την υγεία και του δίνει τη δυνατότητα να αναπτύξει την προσωπικότητα του.

Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού στα πλαίσια του Προγράμματος **ΑΓΟ** προσφέρει προγράμματα γυμναστικής για άντρες και γυναίκες όλων των ηλικιών, προσαρμοσμένα στις δικές τους ανάγκες και ιδιαιτερότητες.

Τα προγράμματα αυτά έχουν στόχο:

- Τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης
- Την καλύτερη σωματική τους εμφάνιση
- Τη μείωση του άγχους
- Τη βελτίωση της ευλυγισίας και της ευεξίας
- Τη βελτίωση της ψυχολογίας και την κοινωνικοποίηση του ατόμου.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΔΡΑΣ

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει Καλαθόσφαιρα, Πτετόσφαιρα, Γυμναστική.

Τα προγράμματα διεξάγονται στους ακόλουθους χώρους μέρες και ώρες:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΔΡΑΣ				
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:45-20:15μμ	Γεωργίου Αλεξάνδρα	99586606
	Τετάρτη	19:00-21:00μμ		
ΛΑΝΙΤΕΙΟ ΛΥΚΕΙΟ Α'	Δευτέρα & Πέμπτη	18:30-21:00μμ	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:00-20:00μμ	Γαβριήλ Αλεξάνδρου	99463351
4 ^ο ΛΥΚΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	17:30-21:00μμ 16:30-20:00μμ	Κούλλουρος Κυριάκος	99217771
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ	Δευτέρα Πέμπτη	20:15-21:15μμ	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510

ΚΟΛΥΜΠΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Το κολύμπι είναι ένα άθλημα με πολλά ευεργετικά αποτελέσματα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Το να μπορεί κάποιος να κολυμπά σωστά είναι μια πολύ σημαντική εμπειρία, που πρέπει να αποκτήσει κάθε άνθρωπος. Ποιά θα ήταν η αξία των διακοπών στη θάλασσα χωρίς ένα δροσιστικό μπάνιο χωρίς να αφηθεί κανείς να τον μεταφέρουν τα κύματα ή να προσπαθήσει να τους αντισταθεί; Όλα αυτά μπορούν να πραγματοποιηθούν μέσα από τα μαθήματα κολύμβησης που προσφέρονται από το **Πρόγραμμα Αθλητισμός Για Όλους**.

Τα προγράμματα διεξάγονται τις ακόλουθες μέρες και ώρες:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΤΣΙΡΕΙΟΥ	Δευτέρα & Τρίτη & Τετάρτη & Πέμπτη & Παρασκευή Δευτέρα & Τετάρτη	08:00-09:00πμ 09:00-10:00πμ	Αντιγόνη Χριστοφόρου	99351134
	Δευτέρα & Πέμπτη	19:30-21:30μμ	Χριστίνα Ξυσούνη	99476849
	Τρίτη & Παρασκευή	19:30-20:30μμ		
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΑΓΡΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:00-16:00 18:00-19:30	Παλούκης Ηλίας	99844687

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ

Τα προγράμματα περιλαμβάνουν αεροβική γυμναστική, ασκήσεις με βάρακια και λάστιχα αντίστασης, Pilates, καθώς επίσης ασκήσεις σύσφιξης και τόνωσης του σώματος. Στα προγράμματα μπορούν να λάβουν μέρος γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας και φυσικής κατάστασης.

Τα προγράμματα διεξάγονται στους ακόλουθους χώρους μέρες και ώρες:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΓΥΝΑΙΚΑ				
Ζ' ΑΓΙΑΣ ΣΟΦΙΑΣ	Τρίτη & Πέμπτη	19:45-20:45μμ	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Τρίτη & Πέμπτη	18:30-19:30μμ		
ΚΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Δευτέρα-Τετάρτη	19:00-20:00μμ		
ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΙΟ (PILATES)	Δευτέρα & Πέμπτη	08:00-09:00πμ	Καλλονά Κούλλα	99913834
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΠΥΡΟΥ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ (PILATES)	Τρίτη & Παρασκευή	18:00-19:00μμ		
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΠΥΡΟΥ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	19:15-20:15μμ		
Β' ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ (PILATES)	Δευτέρα & Πέμπτη	19:30-20:30μμ		
ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ (PILATES)	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00-18:00μμ 18:15-19:15μμ		
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΠΥΡΟΥ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:15-9:15πμ 9:15-10:15πμ		
ΠΥΡΓΟΣ ΛΕΜΕΣΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:30-19:30μμ	Δώρα Μούσκου	99749819
ΤΣΙΡΕΙΟ ΣΤΑΔΙΟ	Τρίτη & Παρασκευή	08:00-09:00πμ		
Β' ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ (ΑΕΡΟΒΙC)	Δευτέρα & Πέμπτη	18:00-19:00μμ	Στέλλα Ανδρέου	99548838

Β' ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ (PILATES - ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ)	Τρίτη & Παρασκευή	18:30-19:30πμ	Καφούρης Δημήτρης	97777718
Β' ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ (FREE STYLE)	Δευτέρα & Πέμπτη	20:00-21:00μμ		
ΠΙΣΣΟΥΡΙ (PILATES)	Τρίτη & Παρασκευή	16:30-17:30μμ	Χριστίνα Ξυσούνη	99476849
ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ (PILATES)	Δευτέρα & Πέμπτη	18:15-19:15μμ		
ΚΟΛΟΣΣΙ Β' PILATES)	Τρίτη & Παρασκευή	18:00-19:00μμ		
ΦΥΤΙΔΕΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	Τρίτη & Παρασκευή	08:00-09:00πμ		
4 ^ο ΛΥΚΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ	Δευτέρα - Τετάρτη	18:30-19:30μμ	Άννα Λοϊζίδου	99688410
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΠΥΡΟΥ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	09:00-10:00πμ		
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΓΛΑΥΚΟΥ ΚΛΗΡΙΔΗ ΑΓΡΟΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00-18:00μμ 19:30-20:30μμ	Παλούκης Ηλίας	99844687
Κ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ (PILATES)	Δευτέρα & Πέμπτη	18:00-20:00μμ	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΤΣΙΡΕΙΟ ΣΤΑΔΙΟ	Δευτέρα - Τετάρτη	08:15-09:15πμ		
ΕΠΙΣΚΟΠΗ	Τετάρτη & Σάββατο	18:00-19:00μμ 08:00-09:00πμ	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	17:30-18:30μμ	Αγγέλα Σαματά	99425723

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Σκοπός του προγράμματος είναι η συνέχιση της φυσικής δραστηριότητας, η ψυχαγωγία και η κοινωνική επαφή μεταξύ των ατόμων της τρίτης ηλικίας.

Το πρόγραμμα λειτουργεί σε συνεργασία με τους Δήμους και τις Λέσχες Ηλικιωμένων και προσφέρεται δωρεάν στους ακόλουθους χώρους.

ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΚΥΠΕΡΟΥΝΤΑΣ	Δεύτερα & Πέμπτη	09:50-10:50πμ	Γιάννης Θεοδώρου	96717571
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΑΓΡΟΥ	Δεύτερα & Πέμπτη	11:00-12:00πμ		
ΜΕΛΑΘΡΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΩΝ ΕΟΚΑ	Τετάρτη	10:00-11:00πμ		
ΙΔΡΥΜΑ ΙΚΑΡΟΣ(ΠΕΛΕΝΔΡΙ)	Δεύτερα & Πέμπτη	12:15-13:15πμ		
ΕΣΤΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΓΙΑΣ ΦΥΛΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	9:30-10:30πμ	Χριστίνα Ξυσούνη	99476849
ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ	Τρίτη & Τετάρτη	10:00-11:00πμ (ΧΟΡΟΙ)	Χάρης Παναγίδου	99488154
ΣΚΕ ΜΕΣΑ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ	Τετάρτη & Πέμπτη	09:00-10:00πμ (ΧΟΡΟΙ)		
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΠΑΝΤΕΛΗΜΟΝΑ	Τρίτη & Παρασκευή	11:00-12:00πμ		
ΣΚΕ ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ	Δεύτερα & Τετάρτη	08:00-09:00πμ (ΧΟΡΟΙ)		
ΣΚΕ ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	08:00-09:00πμ	Άννα Λοϊζίδου	99688410
ΣΚΕ ΠΑΝΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ	Τετάρτη & Παρασκευή	10:00-11:00πμ		
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Τετάρτη & Σάββατο	09:00-10:00πμ 08:30-09:30πμ		
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΟΤΟΚΟΣ	Τρίτη & Πέμπτη	10:00-11:00πμ 11:30-12:30πμ		
ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΛΕΜΕΣΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	11:15-12:15πμ		
ΣΚΕ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	10:00-11:00πμ	Αντωνίου Ξυτούλα	99576695

ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΟΝ	Τρίτη & Πέμπτη	11:00-12:00πμ	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΝΑΓΙΑ	Τετάρτη & Σάββατο	10:45-11:45πμ 10:00-11:00πμ		
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΑΓΙΑ ΖΩΝΗ	Δεύτερα & Τετάρτη	09:30-10:30πμ		
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΑ	Τρίτη & Παρασκευή	08:30-10:00πμ		
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΠΕΤΡΑΚΗ	Δεύτερα & Πέμπτη	15:40-16:40μμ	Καλλονά Κούλλα	99913834
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΣΩΚΡΑΤΕΙΟ (ΖΑΚΑΚΙ)	Δεύτερα & Πέμπτη	10:45-11:45πμ	Γιωργούλλα Χρίστου	99517814
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΣΩΚΡΑΤΕΙΟ (ΕΠΙΣΚΟΠΗ)	Τρίτη & Παρασκευή	10:45-11:45πμ		
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ	Τρίτη & Παρασκευή	10:30-11:30μμ	Ιωάννης Ιωάννου	99808343
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΝΤΑΝΑΣΣΑ	Δεύτερα & Πέμπτη	10:30-11:30πμ		
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΓΙΩΡΚΕΙΟΝ	Δεύτερα & Πέμπτη	11:30-12:30πμ		
ΑΝΑΡΡΩΤΗΡΙΟ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ	Τετάρτη & Παρασκευή	15:00-16:00μμ	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

<u>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ</u>	<u>Α΄ ΠΕΡΙΟΔΟΣ</u> <u>ΣΕΠΤ. ΟΚΤΩ. ΝΟΕΜ. ΔΕΚΕ.</u>	
<u>ΓΕΝΙΚΗ ΑΘΛΗΣΗ</u>	€20,00 το τετράμηνο €15,00 το τετράμηνο ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ	Δίμηνο Νοεμ., Δεκεμ. €15,00 € 10,00 μέλη ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ
<u>ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ</u> <u>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ</u>	€45,00 το τετράμηνο	Δίμηνο Νοεμ., Δεκεμ €25,00 €15,00 μέλη ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ
	€ 30,00 το τετράμηνο μέλη ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ	Δεκέμβριος €15,00 € 10,00 μέλη ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ
<u>ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΙ</u>	€ 30,00 τον <u>μήνα</u> και € 20,00 μέλη ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ	
<u>ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ</u> <u>ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</u>	<u>Α΄ ΠΕΡΙΟΔΟΣ</u> <u>ΣΕΠΤ. ΟΚΤΩ. ΝΟΕΜ. ΔΕΚΕ.</u>	
	€25,00 το τετράμηνο	
	€20,00 το τετράμηνο μέλη ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ	
<u>Προγράμματα ενηλίκων</u>	€35,00 το τρίμηνο	€10,00 μήνας
<u>Κολύμβηση ενηλίκων</u>	€30,00 το μήνα	
<u>Ειδικές κατηγορίες</u>	ΔΩΡΕΑΝ	
<u>Δωρεάν</u>	Τρίτο παιδί πολυτέκνων ή πενταμελών οικογενειών (Π.Ο.Π.Ο., Π.Ο.Π. / παιδιά που βοηθούνται από το Γρ. Ευημερίας	

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ - ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Όνοματεπώνυμο

Ημερομηνία Γέννησης Τηλ. /E- mail

Διεύθυνση Οικίας

Κατάσταση Υγείας - Δηλώστε οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας

.....

.....

Υπογραφή

Ημερομηνία

.....

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ - ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΠΑΙΔΙ

Όνοματεπώνυμο

Σχολείο Τάξη Ηλικία

Ημερομηνία Γέννησης Τηλ. /E- mail

Διεύθυνση Οικίας

Αριθμός Ταυτότητας Πενταμελών / Πολύτεκνων (Π.Ο.Π.Ο / Π.Ο.Π.) :

.....

Κατάσταση Υγείας - Δηλώστε οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας

.....

.....

Όνοματεπώνυμο Γονέα ή Κηδεμόνα:

Υπογραφή

Ημερομηνία

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Διεύθυνση: Λεωφ. Μακαρείου Αθλητικού
Κέντρου,
Έγκωμη, 2400 Λευκωσία
ΚΥΠΡΟΣ

Ταχ. Θυρ.: 24804, 1304 Λευκωσία
ΚΥΠΡΟΣ

Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού

Πρόγραμμα “Αθλητισμός για Όλους”

ΤΗΛΕΦΩΝΑ : 25318808, 25315085

ΦΑΞ : 25313284

www.ago.org.cy

