

ΕΠΑΡΧΙΑ
ΛΕΜΕΣΟΥ

ΑΓΟ



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
www.ago.org.cy

ΧΟΡΗΓΟΣ



ΥΠΕΡΦΑΝΟΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ
ΣΟΥ



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Η Ανώτατη Αθλητική Αρχή της Κύπρου



Εσύ μας έμαθες ότι στον αθλητισμό
όλα ξεκινούν από μια μικρή σπίθα.

Εσύ μας έμαθες
τι πραγματικά έχει αξία.



ΟΠΑΠ
ΚΥΠΡΟΥ

ΥΠΕΡΗΦΑΝΟΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ
ΣΟΥ



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΚΟΑ

Το πρόγραμμα «Αθλητισμός Για Όλους» του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού, μάς συντρόφευε και μάς καθοδηγούσε τον καιρό της υποχρεωτικής καραντίνας, λόγω της πανδημίας με τον κορωνοϊό. Ήταν το πρόγραμμα που συντρόφευε τον καθένα από εμάς κατά τον εγκλεισμό μας στο σπίτι. Ήταν ουσιαστικά το γυμναστικό πρόγραμμα που μας διατήρησε σωματικά και πνευματικά σε ψηλό ψυχολογικό επίπεδο.

Άξια αναφοράς είναι η απόφαση του ΚΟΑ που προχώρησε στη δημιουργία πέντε βίντεο με σλόγκαν: «ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ» σπρώχνοντας έτσι τους συμπολίτες μας στην άθληση, ενώ βρίσκονταν στο σπίτι ακολουθώντας τα μέτρα της Κυβέρνησης. Τα φιλμάκια απευθύνονταν σε ξεχωριστές ηλικίες και οι ασκήσεις εκτελούνταν από τους γυμναστές του ΑΓΟ.

Μετά από πέντε μήνες αβεβαιότητας για το αύριο του αθλητισμού, ο ΚΟΑ παίρνει τη σκυτάλη και δίνει το έναυσμα για πλήρη αθλητική δράση. Μέσα σε αυτή τη δράση συγκαταλέγεται και η έναρξη του προγράμματος «Αθλητισμός Για Όλους», την 1η Σεπτεμβρίου 2020.

Το ΑΓΟ επιτελεί ένα πολύ σημαντικό έργο και γενικά το πρόγραμμα έχει πολύχρονο σταθερό προσανατολισμό στην εκπλήρωση της αθλητικής, κοινωνικής, πολιτιστικής, εκπαιδευτικής και ταυτόχρονα ψυχαγωγικής αποστολής του. Κατάφερε να αγκαλιάσει όλες τις κατηγορίες ανθρώπων στη χώρα μας, χωρίς οποιαδήποτε διάκριση. Καλύτεροι πρεσβευτές του ΑΓΟ για τα πολλαπλά οφέλη του, είναι τα 16.000 ενεργοποιημένα μέλη του διαφόρων ηλικιών.

Το ΑΓΟ εξελίσσεται, εμπλουτίζεται και ταυτόχρονα αναβαθμίζεται με βάση τις τάσεις της σύγχρονης ζωής και της αθλητικής πραγματικότητας. Στηρίζεται στην εφαρμογή αυστηρά δομημένων γενικών και ειδικών προγραμμάτων, τα οποία επεξεργάστηκε η διοίκηση του ΑΓΟ και εγκρίθηκαν από το Διοικητικό Συμβούλιο του Οργανισμού.

Ευχαριστούμε και ταυτόχρονα συχαίρουμε τους γονείς που ωθούν τα παιδιά τους στην αθλητική ενασχόληση και ταυτόχρονα τους καλούμε να τα εγγράψουν στα προγράμματα της αρεσκείας τους και να μας εμπιστευθούν, ότι όλα στο ΑΓΟ γίνονται με ασφάλεια από τους έμπειρους γυμναστές του προγράμματος.

Εύχομαι καλή αθλητική χροιά στο ΑΓΟ και τα μέλη του !!!

Ανδρέας Τ. Μιχαηλίδης
Πρόεδρος ΚΟΑ



ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΟΙΚΟΥΣΑΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ
ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΤΑΦΙΣ

Το Πρόγραμμα Αθλητισμός Για Όλους έχει συμπληρώσει τα χρόνια μιας ολόκληρης γενεάς ανθρώπων στο νησί μας. Έχει αγαπηθεί και αγκαλιαστεί από όλο το φάσμα – κοινωνικό, οικονομικό, φυλετικό ηλικιακό, σωματικής ικανότητας.

Η μακρομέρευση και τα επιτυχή αποτελέσματα αποτελούν τα εκέγγυα για το μέλλον του προγράμματος αυτού, ιδιαίτερα κάτω από τις ιδιάζουσες συνθήκες που βιώνει η Κυπριακή κοινωνία τα τελευταία χρόνια.

Ο ΚΟΑ εφάρμοσε το ΑΓΟ προσδοκώντας να δημιουργήσει μία αθλητική κουλτούρα και παιδεία για όλους τους ανθρώπους που ζουν και εργάζονται στο νησί μας. Σήμερα η Ανώτατη Αθλητική Αρχή του τόπου δικαιούται να περηφανεύεται για τα επιτεύγματα της στον τομέα αυτό.

ΑΓΑΠΗΤΟΙ ΦΙΛΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΕΣ

Το Πρόγραμμα ΑΓΟ, όχι μόνο εξελίχθηκε ποιοτικά άλλα γρήγορα απέσπασε την εμπιστοσύνη και την αναγνώριση του κόσμου, που έσπευσε να ενταχθεί σε αυτό, αποδεικνύοντας πως η υγεία, η σωματική και πνευματική ευεξία, άλλα και η ποιότητα ζωής είναι στις άμεσες προτεραιότητες του.

Ο μαζικός αθλητισμός:

- είναι ευεργετική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου
- βοηθά στην επικοινωνία
- είναι μέσο βελτίωσης της υγείας
- βοηθά στην ανάπτυξη της αθλητικής βάσης
- βοηθά στην ανεύρεση ταλαντούχων παιδιών
- ενισχύει την κοινωνική ένταξη ειδικών ομάδων
- προσφέρει σωματική και ψυχική ισορροπία
- προσφέρει ψυχαγωγία
- είναι η διέξοδος της νεολαίας από την υποκινητική δουλειά της τεχνολογίας

Συνεχώς στοχεύουμε στην ποσοτική και ποιοτική αύξηση των προγραμμάτων. Συνδέουμε το πρόγραμμα ΑΓΟ με τον αγωνιστικό αθλητισμό. Κύριος στόχος άλλα και προτεραιότητα μας είναι το παιδί και προσπαθούμε με κάθε τρόπο να κάνουμε τον αθλητισμό κομμάτι της ζωής του.

Τα τελευταία χρόνια δώσαμε καινούργιο χαρακτήρα στο πρόγραμμα, εντάσσοντας νέα αθλήματα όπως Sup, Kids athletics , ποδηλασία, Kangoo Jumpers και Τρίαθλο. Στόχος μας για την συνέχεια είναι να ενταχθούν και εποχιακά αθλήματα όπως ορειβασία, χιονοδρομίες, αθλήματα στη φύση και στη θάλασσα.

Πολύ μεγάλη επιτυχία έχουν και τα προγράμματα για ενήλικες, άνδρες και γυναίκες, νέους και τα προγράμματα τρίτης ηλικίας.

Στηρίζουμε τα άτομα με ειδικές ικανότητες, ώστε μέσα από την κίνηση να βελτιώσουν τις ικανότητές τους.

Δημιουργούμε προϋποθέσεις άθλησης και επανένταξης στην κοινωνία των φυλακισμένων και εξαρτημένων ατόμων.

Προσφέρουμε δυνατότητα στους φιλοξενούμενους στην Κύπρο να ενταχθούν στα προγράμματα ισότιμα.

Στο πλαίσιο της κοινωνικοποίησης που είναι ένας σημαντικός σκοπός του ΑΓΟ, διοργανώνονται διάφορες εκδηλώσεις, όπως αθλητικές επιδείξεις, εκδρομές, ψυχαγωγικές συγκεντρώσεις και πολλά άλλα.

Τα μέλη του ΑΓΟ έχουν ξεπεράσει σύνδρομα, όπως η απομόνωση, ο κοινωνικός αποκλεισμός, η μοναξιά, η κατάθλιψη, η εσωστρέφεια.

Καθημερινά ακούμε πολλά θετικά σχόλια για τα πολλά οφέλη που προκύπτουν από τη συμμετοχή των μελών μας στο ΑΓΟ και με πόση λαχτάρα, περιμένουν το μάθημά τους.

Όλοι εμείς στη διαχείριση του ΑΓΟ νιώθουμε πολύ όμορφα βλέποντας τα μέλη μας να συμμετέχουν, να ασκούνται, να χαμογελούν και να ψυχαγωγούνται.

Το σύνθημα μας και η υπόσχεση μας είναι όλοι εσείς να έρχεστε στο πρόγραμμα και να χαίρεστε, να αθλείστε, να διασκεδάσετε και να κερδίζετε καινούργιους φίλους και να νιώθετε το πρόγραμμα Αθλητισμός για Όλους μια μεγάλη οικογένεια για εσάς.

Έφη Μούζουρου-Πεννταέξ



- Οι εγγραφές και οι πληρωμές γίνονται ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας του ΑΓΟ www.ago.org.cy
- Όσον αφορά τους Δήμους και τις Κοινότητες που θα επιχορηγούν Προγράμματα για τους Δημότες τους, θα υπάρξει ενημέρωση σε μεταγενέστερο στάδιο ή μπορείτε να επικοινωνείτε με το Επαρχιακό Γραφείο του ΑΓΟ για περαιτέρω πληροφορίες.
- Οι Δημότες θα πρέπει να προσκομίζουν αποδεικτικό στοιχείο κατά την εγγραφή τους. Τα στοιχεία των μελών των οποίων το δικαίωμα συμμετοχής επιχορηγείται από τους Δήμους/Κοινότητες θα γνωστοποιούνται στους Δήμους/Κοινότητες για σκοπούς ελέγχου και επιχορήγησης.
- Τα προγράμματα κολύμβησης δεν επιχορηγούνται από τους Δήμους και τις Κοινότητες.
- Όλα τα μέλη δικαιούνται να κάνουν δωρεάν εγγραφή σε ένα μόνο Επιχορηγημένο Πρόγραμμα. Αν επιλέξουν και άλλα Προγράμματα, θα πρέπει να καταβάλουν το ανάλογο ποσό.
- Επιχορηγημένες εγγραφές θα γίνονται μέχρι την **Παρασκευή 30 Οκτωβρίου 2020**.
- Οι γονείς είναι **ΥΠΟΧΡΕΩΜΕΝΟΙ** να παραλαμβάνουν τα παιδιά τους **ΑΜΕΣΩΣ** μετά το τέλος του μαθήματος.
- Για περισσότερες διευκρινήσεις, πριν προσέλθετε στους χώρους άθλησης, επικοινωνήστε μαζί μας.

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 ή με φίλους 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 4ων στυλ κολύμβησης
- Ελεύθερο, Ύπτιο, Πρόσθιο και Πεταλούδας.



ΤΣΙΡΕΙΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:15-16:00	Χριστοφόρου Αντιγόνη	99351134
			Δημοσθένους Ροδούλα	99881817
	Τρίτη & Παρασκευή	13:15-16:00	Χριστοφόρου Αντιγόνη	99351134
			Δημοσθένους Ροδούλα	99881817
	Τετάρτη Σάββατο	13:15-16:00 10:00-12:15	Χριστοφόρου Αντιγόνη	99351134
			Δημοσθένους Ροδούλα	99881817

ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ - KIDS ATHLETICS

Αποτελείται από ένα σύνολο **κινητικών και λειτουργικών δεξιοτήτων** προσαρμοσμένων στις ανάγκες των παιδιών ανάλογα με την ηλικία τους.

Το πρόγραμμα, μέσα από ένα **συνδυασμό ποικίλων αθλητικών δραστηριοτήτων ομαδικού χαρακτήρα σε παιγνιώδη μορφή**, αποσκοπεί να καταστήσει όσο πιο δημοφιλή γίνεται τα αγωνίσματα του Κλασσικού Αθλητισμού.

Απευθύνεται σε παιδιά 7-12 ετών και περιλαμβάνει τρεις ομάδες αγωνισμάτων (**Αγωνίσματα δρόμου, Ρίψεις, Άλματα**).

ΛΑΝΙΤΕΙΟ ΣΤΑΔΙΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:00-16:00	Παναγίδου Χάρης	99488154
ΔΗΜ. ΣΤΑΔΙΟ ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30-15:30	Παναγίδου Χάρης	99488154

ΓΕΝΙΚΗ ΑΘΛΗΣΗ

Στο Πρόγραμμα Γενικής Άθλησης διδάσκονται τα πιο κάτω αθλήματα τα οποία διεξάγονται στον αθλητικό χώρο του σχολείου σας:

- Ποδόσφαιρο (Football)
- Καλαθόσφαιρα (Basketball)
- Χειροσφαίριση (Handball)
- Πετόσφαιρα (Volleyball)
- Αγωνίσματα Στίβου(Track & Field)

Στόχος του προγράμματος είναι η 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 παιδιών**.

Αναλυτικό πίνακα με τις μέρες και ώρες που διεξάγονται τα προγράμματα **Γενικής Άθλησης** ανά σχολείο θα βρείτε στις επόμενες σελίδες.



Ι' ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ ΝΗΠ/ΓΕΙΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05-14:00	Γιαννακού Μαίρη	99318597
Ι' ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05-14:00	Καφούρης Δημήτρης	97777718
Β' ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:45-14:45	Παναγίδου Χάρης	99488154
ΣΚΕ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ ΠΑΝΙΩΤΗΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30-16:30	Κούλλουρος Κυριάκος	99217771
ΕΠΙΣΚΟΠΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:15-17:15	Αλεξάνδρου Γαβριήλ	99463351
ΙΑ' ΤΣΙΡΕΙΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05-14:00	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
Α' ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30-15:30	Γιαννακού Μαίρη	99318597
Α' ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ	Δευτέρα & Τετάρτη	13:05-14:00	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
Δ'ΑΣΤΙΚΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:00-16:00	Χρίστου Γιωργούλλα	99517814
Β'ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ ΣΚΕ ΛΗΤΩ	Τρίτη & Παρασκευή	14:15-15:45	Κούλλουρος Κυριάκος	99217771
Β'ΤΡΑΧΩΝΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	15:30-16:30	Καλλονά Κούλλα	99913834

ΙΘ' ΑΓ. ΦΥΛΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-15:00	Γιαννακού Μαίρη	99318597
ΚΑ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:00	Παναγίδου Χάρης	99488154
Κ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:30	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
Β' ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:00	Καφούρης Δημήτρης	97777718
ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:00	Αλεξάνδρου Γαβριήλ	99463351
ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τρίτη & Παρασκευή	14:05-15:00	Αλεξάνδρου Γαβριήλ	99463351
ΚΘ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τρίτη & Παρασκευή	15:30-16:30	Αλεξάνδρου Γαβριήλ	99463351
ΙΔ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:00	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
Θ' ΚΑΨΑΛΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:00	Χρίστου Γιωργούλλα	99517814
Α'ΑΣΤΙΚΗ	Τετάρτη Σάββατο	13:05-14:00 10:00-11:00	Χρίστου Γιωργούλλα	99517814
Β'ΑΣΤΙΚΗ	Τετάρτη Σάββατο	14:15-15:15 11:15-12:15	Χρίστου Γιωργούλλα	99517814
ΙΘ' ΑΓ. ΦΥΛΑΣ ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ	Τετάρτη	13:05-14:00	Γιαννακού Μαίρη	99318597
ΙΕ 'ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ	Τετάρτη Σάββατο	15:30-17:00 09:00-10:30	Γιαννακού Μαίρη	99318597
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ ΠΑΝΙΩΤΗΣ	Τετάρτη Σάββατο	13:05-14:00 10:00-11:00	Καφούρης Δημήτρης	97777718
ΛΙΝΟΠΕΤΡΑ	Τετάρτη & Παρασκευή	13:05-14:00	Κούλλουρος Κυριάκος	99217771
ΚΥΒΙΔΕΣ	Τετάρτη Σάββατο	14:00-15:00 09:30-10:30	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
ΠΑΧΝΑ	Τετάρτη Σάββατο	15:15-16:45 10:45-12:15	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
ΙΣΤ' ΖΑΚΑΚΙ	Τετάρτη Σάββατο	15:30-16:30 09:30-10:30	Καλλονά Κούλλα	99913834
ΚΔ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τετάρτη Σάββατο	15:00-16:30 09:00-10:30	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΚΑΛΟ ΧΩΡΙΟ	Σάββατο	09:00-10:30	Παναγίδου Χάρης	99488154
ΕΡΗΜΗ	Τετάρτη Σάββατο	13:05-14:00 10:05-11:05	Θεοδώρου Γιάννης	96717571
Α' ΚΟΛΟΣΣΙ	Τετάρτη Σάββατο	14:05-15:05 09:00-10:00	Θεοδώρου Γιάννης	96717571



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

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

Στόχος του προγράμματος είναι η δραστηριοποίηση των παιδιών στη κίνηση και στη 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.

ΝΕΡΟΜΠΟΓΙΕΣ & ΧΡΩΜΑΤΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	08:30-10:00	Δημοσθένους Ροδούλα	99881817
ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	09:00-09:45	Κούλλουρος Κυριάκος	99217771
ΔΡΟΣΟΥΛΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	09:45-10:45	Φουσούνη Χριστίνα	99476849
ΜΙΚΡΟΥΠΟΛΗ	Δευτέρα Πέμπτη	09:45-10:45 10:30-11:30	Παναγίδου Χάρης	99488154
ΓΕΛΑΣΤΑ ΜΟΥΤΡΑΚΙΑ	Δευτέρα & Τετάρτη	09:30-11:00	Καλλονά Κούλλα	99913834
ΝΕΜΟ	Δευτέρα & Παρασκευή	11:00-12:00	Γιαννακού Μαίρη	99318597
ΝΗΠ. ΣΚΕ ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ	Δευτέρα Πέμπτη	09:15-10:15 10:00-11:00	Λοϊζίδου Άννα	99688410
ΝΗΠ. ΣΚΕ ΠΑΝΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	11:45-12:30	Λοϊζίδου Άννα	99688410
ΠΟΛΥΧΡΩΜΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ	Τρίτη & Παρασκευή	09:00-11:00	Σαματά Αγγέλα	99425723
ΠΑΙΔ. ΣΤΑΘΜΟΣ ΒΙΟΜΗΧ. ΥΨΩΝΑ	Δευτέρα & Παρασκευή	10:30-11:30	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
ΝΗΠ. ΦΩΣ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑΤΑ	Τρίτη & Παρασκευή	09:00-10:00	Θεοδώρα Γιάννης	96717571
ΕΡΜΑ BABYLAND	Τρίτη Πέμπτη	11:15-12:00 09:15-10:00	Θεοδώρα Γιάννης	96717571
ΠΑΙΔΟΚΟΜΙΚΟΣ ΚΥΠΕΡΟΥΝΤΑΣ	Τετάρτη	10:00-11:00	Θεοδώρα Γιάννης	96717571

ΧΟΡΟΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

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, Hip-hop και Latin χοροί.



Γ' ΥΨΩΝΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05-14:00	Χρίστου Γιωργούλλα	99517814
ΚΓ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τρίτη & Παρασκευή	16:15-17:15	Χρίστου Γιωργούλλα	99517814
ΙΓ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:00	Σαματά Αγγέλα	99425723
ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	16:45-17:45	Σαματά Αγγέλα	99425723
ΚΕ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ	Σάββατο	09:00-11:00	Σαματά Αγγέλα	99425723
ΚΑΛΟ ΧΩΡΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Σάββατο	10:30-12:00	Παναγίδου Χάρης	99488154





ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

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 και ΣΧΟΙΝΑΚΙ), καθώς και τους βασικούς κανονισμούς διεξαγωγής αγώνων

ΚΣΤ' ΤΡΙΧΕΡΟΥΣΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05-14:00 14:00-15:00	Λοΐζου Χριστιάνα	99380658
ΙΕ' ΑΓ. ΝΕΟΦΥΤΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00-17:00	Λοΐζου Χριστιάνα	99380658
Α' ΥΨΩΝΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:00-16:00	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΚΑ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τετάρτη & Παρασκευή	13:05-14:00	Στυλιανού Μαίρη	99458154
Ι' ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:00 14:00-15:00	Λοΐζου Χριστιάνα	99380658
ΚΔ' ΑΠ. ΒΑΡΝΑΒΑ	Τρίτη & Παρασκευή	15:30-16:30	Λοΐζου Χριστιάνα	99380658
ΚΗ' ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	14:00-15:00	Πουργούρη Έλενα	99553423
Ε' ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ	Σάββατο	09:00-10:00 10:00-11:00	Λοΐζου Χριστιάνα	99380658
ΚΕ' ΕΚΑΛΗΣ	Τετάρτη	15:15-16:15 16:15-17:15	Λοΐζου Χριστιάνα	99380658
	Σάββατο	11:15-12:15 12:15-13:15		
Β' ΚΟΛΟΣΣΙ	Τετάρτη	15:00-16:00 16:00-17:00	Στυλιανού Μαίρη	99458154
	Σάββατο	09:00-10:00 10:00-11:00		

ΚΑΡΑΤΕ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

- Το πρόγραμμα του **ΚΑΡΑΤΕ** απευθύνεται σε **αγόρια και κορίτσια**. Το **ΚΑΡΑΤΕ** είναι Ιαπωνική πολεμική τέχνη αλλά και ταυτόχρονα ένα συναρπαστικό άθλημα.
- Η ονομασία προέρχεται από τις λέξεις **ΚΑΡΑ-(άδειος)** **Τε-(χέρι)**. Η εκπαίδευση στο **ΚΑΡΑΤΕ** οδηγεί στην βελτίωση του αυτοέλεγχου και της πειθαρχίας, βελτιώνει την φυσική κατάσταση και υγεία, καθώς και την αυτοπεποίθηση, την ανοχή και την ηρεμία.



Ι΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05-14:00	Βασιλείου Χρύσανθος	96452505
ΙΘ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30-15:30	Βασιλείου Χρύσανθος	96452505
Α΄ΥΨΩΝΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00-17:00	Βασιλείου Χρύσανθος	96452505
ΚΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:00	Βασιλείου Χρύσανθος	96452505
ΚΓ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30-15:30	Βασιλείου Χρύσανθος	96452505
ΚΘ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τετάρτη Σάββατο	13:05-14:00 08:00-09:00	Βασιλείου Χρύσανθος	96452505
ΙΑ΄ ΤΣΙΡΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τετάρτη Σάββατο	15:15-16:15 10:15-11:15	Βασιλείου Χρύσανθος	96452505
Η΄ ΟΜΟΝΟΙΑΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Τετάρτη Σάββατο	16:30-17:30 11:30-12:30	Βασιλείου Χρύσανθος	96452505



ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ

ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΕΜΕΣΟΥ



ANNA ΛΟΥΪΔΟΥ



ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ



ΓΑΒΡΙΗΛ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ



ΓΙΟΥΡΓΟΥΛΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥ



ΓΙΑΝΝΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΥ



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΦΟΥΡΗΣ



ΚΟΥΛΛΑ ΚΑΛΛΟΝΑ



ΕΛΕΝΑ ΠΟΥΡΓΟΥΡΗ



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΑΥΞΕΝΤΙΟΥ



ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΚΟΥΛΛΟΥΡΟΣ



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ



ΜΑΙΡΗ ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ



ΜΑΙΡΗ ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ



ΡΟΔΟΥΛΑ ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ



ΑΓΓΕΛΑ ΣΑΜΑΤΑ



ΧΑΡΙΣ ΠΑΝΑΓΙΔΟΥ



ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΦΥΣΟΥΝΗ



ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΛΟΥΪΖΟΥ



ΧΡΥΣΑΝΘΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ



ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ - TENNIS ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Η Αντισφαίριση είναι άθλημα στο οποίο αγωνίζονται δύο ή τέσσερις παίκτες. Ο αγώνας διεξάγεται σε ειδικό γήπεδο το οποίο χωρίζεται στην μέση με δίχτυ ύψους 91εκ.. Αν οι αντίπαλοι είναι 2 το παιχνίδι λέγεται απλό. Αν είναι τέσσερις (ένα ζευγάρι σε κάθε πλευρά), λέγεται διπλό.

Στα σφέλη από το τένις συμπεριλαμβάνονται: μειωμένα ποσοστά σωματικού λίπους και αυξημένη αερόβια φυσική κατάσταση.

ΚΑ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05-14:00	Κούλλουρος Κυριάκος	99217771
ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	16:00-17:00	Κούλλουρος Κυριάκος	99217771
ATLANTICA OASIS ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ	Τετάρτη Σάββατο	16:00-17:00 10:00-11:00	Κούλλουρος Κυριάκος	99217771
ΔΗΜ. ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ ΠΑΝΙΩΤΗΣ	Τετάρτη Σάββατο	14:00-15:00 11:00-12:00	Καφούρης Δημήτρης	97777718

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Ο αθλητισμός δεν είναι προνόμιο των λίγων, που επιδιώκουν ψηλές αθλητικές επιδόσεις 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



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΑΝΔΡΑΣ - ΓΥΝΑΙΚΑ (ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ)



Το πρόγραμμα περιλαμβάνει Καλαθόσφαιρα
και Πετόσφαιρα.

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	19:00-20:30	Καφούρης Δημήτρης	97777718
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Δευτέρα Τετάρτη	20:30-22:00 19:30-21:00	Καφούρης Δημήτρης	97777718
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Τρίτη & Παρασκευή	19:30-20:30	Γιαννακού Μαίρη	99318597
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓ. ΦΥΛΑΞΕΩΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	19:30-21:30	Γιαννακού Μαίρη	99318597
	Τρίτη	21:00-23:00		
	Τετάρτη	21:15-22:45		
ΛΑΝΙΤΕΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Τετάρτη	19:00-21:00	Γιαννακού Μαίρη	99318597
ΛΑΝΙΤΕΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:30-21:30	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
ΛΥΚΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Τρίτη Παρασκευή	19:00-20:00 19:30-20:30	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
ΛΥΚΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	20:00-21:00	Σαματά Αγγέλα	99425723
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:00-21:00	Αλεξάνδρου Γαβριήλ	99463351
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Τετάρτη	20:00-22:00	Αλεξάνδρου Γαβριήλ	99463351
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΖΑΚΑΚΙΟΥ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Δευτέρα & Τετάρτη	20:00-21:30	Θεοδώρου Γιάννης	96717571
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Δευτέρα Τετάρτη	20:45-22:15 20:00-21:30	Πουργούρη Έλενα	99553423
	Τρίτη Πέμπτη	20:30-22:00 20:45-22:15		
ΛΥΚΕΙΟ ΑΓΙΑΣ ΦΥΛΑΞΕΩΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Τετάρτη	18:30-20:30	Κούλλουρος Κυριάκος	99217771
4 ^ο ΛΥΚΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:30-20:00	Κούλλουρος Κυριάκος	99217771
	Σάββατο	11:15-13:15		



ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 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. Κολύμβηση βελτιώνει τους μηχανισμούς θερμορύθμισης του οργανισμού κάνοντας μας πιο ανθεκτικούς σε αρρώστιες και ιούς.

Η κολύμβηση είναι μια απαραίτητη δεξιότητα η οποία θα μας επιτρέψει να απολαύσουμε με ασφάλεια την θάλασσα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

ΤΣΙΡΕΙΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	08:00-09:00 09:00-10:00	Χριστοφόρου Αντιγόνη	99351134
	Τρίτη & Παρασκευή	08:00-09:00	Χριστοφόρου Αντιγόνη	99351134
	Τρίτη & Πέμπτη ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ	10:00-11:00	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
	Δευτέρα & Τρίτη Τετάρτη & Πέμπτη Παρασκευή	19:30-20:30	Φυσούνη Χριστίνα	99476849
ΤΣΙΡΕΙΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΤΕΠΑΚ	Δευτέρα & Πέμπτη	19:30-20:30	Δημοσθένους Ροδούλα	99881817
	Τρίτη & Παρασκευή	09:00-10:00		
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΚΟΤ	Τρίτη & Πέμπτη	07:00-08:00	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ - ΑΝΔΡΑΣ

Τα προγράμματα περιλαμβάνουν **Αεροβική Γυμναστική, Κυκλική Γυμναστική, Zumba, ασκήσεις με βαράκια, Pilates, ασκήσεις σύσφιξης και τόνωσης του σώματος** καθώς επίσης και **προγράμματα πρόληψης και αποκατάστασης μυοσκελετικών παθήσεων.**

Στα προγράμματα μπορούν να λάβουν μέρος **γυναίκες και άντρες ανεξαρτήτου ηλικίας ή φυσικής κατάστασης.**



ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΑΕΡΟΒΙC-PILATES-ΜΠΑΛΕΣ-ΚΥΚΛΙΚΗ	Τρίτη & Πέμπτη	18:30-19:30	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
Ζ' ΑΓΙΑΣΣΟΦΙΑΣ ΑΕΡΟΒΙC-PILATES-ΜΠΑΛΕΣ-ΚΥΚΛΙΚΗ	Τρίτη & Πέμπτη	19:45-20:45	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΠΕΝΤΑΚΩΜΟ ΑΕΡΟΒΙC-PILATES-ΜΠΑΛΕΣ-ΚΥΚΛΙΚΗ	Δευτέρα & Τετάρτη	18:00-19:00	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΠΥΡΟΥ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ ΑΕΡΟΒΙC-PILATES-ΜΠΑΛΕΣ-ΚΥΚΛΙΚΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	08:20-09:20	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΓΗΠΕΔΟ ΜΠΑΣΚΕΤ ΑΕΛ ΛΕΜΕΣΟΥ ΑΕΡΟΒΙC-PILATES-ΜΠΑΛΕΣ-ΚΥΚΛΙΚΗ	Τρίτη & Παρασκευή	08:10-09:10	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΠΥΡΟΥ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ ΑΕΡΟΒΙC-PILATES-ΚΥΚΛΙΚΗ-ΡΟΥΝΔ	Τρίτη & Πέμπτη	08:00-09:00	Καλλονά Κούλλα	99913834
Α' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ PILATES-ΑΕΡΟΒΙC-TABATA	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00-18:00 18:00-19:00	Καλλονά Κούλλα	99913834
Α' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ PILATES	Τρίτη & Παρασκευή	17:00-18:00	Καλλονά Κούλλα	99913834
Α' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ ROUNDWORKOUT-TABATA	Τρίτη & Παρασκευή	18:00-19:00	Καλλονά Κούλλα	99913834



ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΑΕΖΖΑΚΑΚΙΟΥ PILATES-AEROBIC- ZUMBA-POUND	Δευτέρα & Τετάρτη	08:00-09:00	Καλλονά Κούλλα	99913834
Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΤΡΑΧΩΝΙΟΥ PILATES-AEROBIC- ΚΥΚΛΙΚΗ-POUND	Τετάρτη Σάββατο	17:00-18:00 08:00-09:00	Καλλονά Κούλλα	99913834
ΚΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ POUNDWORKOUT	Δευτέρα & Πέμπτη	17:30-18:30 18:30-19:30	Λοΐζου Χριστιάνα	99380658
Ε' ΔΗΜΟΤΙΚΟ POUND WORKOUT	Τρίτη & Παρασκευή	18:15-19:15	Λοΐζου Χριστιάνα	99380658
ΚΕ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΥΚΛΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:30-19:30	Σαματά Αγγέλα	99425723
ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ BODY ENERGY	Τρίτη & Παρασκευή	18:00-19:00	Σαματά Αγγέλα	99425723
ΑΛΑΣΣΑ BODY ENERGY	Τετάρτη Σάββατο	18:00-19:00 07:45-08:45	Σαματά Αγγέλα	99425723
Β' ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ ΑΕΡΟΒΙΚΗ-ΚΥΚΛΙΚΗ- ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:00-19:00	Πουργούρη Έλενα	99553423
ΚΕ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ZUMBA	Δευτέρα & Πέμπτη	19:30-20:30	Πουργούρη Έλενα	99553423
ΠΥΡΓΟΣ ΑΕΡΟΒΙΚΗ-ΚΥΚΛΙΚΗ- ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	Τρίτη & Παρασκευή	18:00-19:00	Πουργούρη Έλενα	99553423
ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗ-ΚΥΚΛΙΚΗ- ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	Τρίτη & Παρασκευή	19:15-20:15	Πουργούρη Έλενα	99553423
ΚΕ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ STRONG BY ZUMBA	Τετάρτη Σάββατο	18:30-19:30 08:00-09:00	Πουργούρη Έλενα	99553423
Β' ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	18:00-19:00	Καφούρης Δημήτρης	97777718
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΛΙΝΟΠΕΤΡΑΣ PILATES	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00-18:00	Λοΐζιδου Άννα	99688410
ΣΤ' ΑΓΙΟΥΝΙΚΟΛΑΟΥ PILATES-FULL BODY WORK OUT	Δευτέρα & Τετάρτη	18:30-19:30	Λοΐζιδου Άννα	99688410
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΠΥΡΟΥ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ PILATES-PERFECTLEGS	Τρίτη & Παρασκευή	10:00-11:00	Λοΐζιδου Άννα	99688410
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ ΚΥΚΛΙΚΗ- FULL BODY WORK OUT	Τρίτη & Παρασκευή	18:15-19:15	Λοΐζιδου Άννα	99688410



Ι΄ΔΗΜΟΤΙΚΟ PILATES-PERFECT LEGS	Τρίτη & Παρασκευή	19:30-20:30	Λοϊζίδου Άννα	99688410
ΣΠΥΡΟΣ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ PILATES	Δευτέρα & Πέμπτη	08:00-09:00	Στυλιανού Μαίρη	99458154
Κ΄ΔΗΜΟΤΙΚΟ PILATES	Δευτέρα & Πέμπτη	18:30-19:30	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΚΟΛΟΣΣΙ Β΄ ΚΥΚΛΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	Δευτέρα Σάββατο	17:00-18:00 08:00-09:00	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΥΨΩΝΑΣ Α΄ PILATES	Τρίτη & Πέμπτη	17:00-18:00	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΑΣΩΜΑΤΟΣ PILATES	Τετάρτη Σάββατο	18:00-19:00 10:00-11:00	Φουσούνη Χριστίνα	99476849
ΚΟΛΟΣΣΙ Β΄ PILATES	Δευτέρα & Πέμπτη	18:10-19:10	Φουσούνη Χριστίνα	99476849
ΙΑ΄ΤΣΙΡΕΙΟ PILATES	Τρίτη & Παρασκευή	18:00-19:00	Φουσούνη Χριστίνα	99476849
ΕΠΙΣΚΟΠΗ ΣΥΝΔΙΑΣΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	Τετάρτη Σάββατο	18:30-19:30 08:00-09:00	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184



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, στους ακόλουθους χώρους.

ΜΕΛΑΘΡΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΩΝ ΕΟΚΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	08:15-09:00	Θεοδώρου Γιάννης	96717571
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΑΓΡΟΥ	Δευτέρα Τετάρτη	09:50-10:35 08:20-09:05	Θεοδώρου Γιάννης	96717571
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΚΥΠΕΡΟΥΝΤΑΣ	Δευτέρα Τετάρτη	10:50-11:35 09:15-10:00	Θεοδώρου Γιάννης	96717571
ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΧΟΡΟΙ	Τρίτη Τετάρτη	09:45-10:30 10:00-10:45	Παναγίδου Χάρης	99488154
ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	Τρίτη Παρασκευή	10:30-11:30 10:00-11:00	Παναγίδου Χάρης	99488154
ΣΚΕ Μ. ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ ΧΟΡΟΙ	Τετάρτη Πέμπτη	09:00-09:45 09:30-10:15	Παναγίδου Χάρης	99488154
ΣΚΕ Μ. ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	08:30-09:30	Παναγίδου Χάρης	99488154
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΠΑΝΤΕΛΗΜΟΝΑ	Τρίτη Παρασκευή	08:45-09:30 09:00-09:45	Παναγίδου Χάρης	99488154
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΠΑΝΤΕΛΗΜΟΝΑ	Σάββατο	11:00-12:30	Καλλονά Κούλλα	99913834
ΣΚΕ ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ	Δευτέρα Πέμπτη	10:15-11:00 11:00-11:45	Λοϊζίδου Άννα	99688410
ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ	Τρίτη Πέμπτη	16:00-17:00 15:30-16:30	Λοϊζίδου Άννα	99688410
ΣΚΕ ΠΑΝΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	11:00-11:45	Λοϊζίδου Άννα	99688410



ΕΣΤΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΓΙΑ ΦΥΛΑ	Τρίτη & Παρασκευή	08:00-09:00	Φουσούνη Χριστίνα	99476849
ΣΚΕ ΠΑΝΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	10:15-11:00	Φουσούνη Χριστίνα	99476849
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΟΝ	Τετάρτη Παρασκευή	08:30-09:15 09:45-10:30	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΝΑΓΙΑ	Τρίτη Πέμπτη	09:45-10:30 09:15-10:00	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΑ	Τρίτη & Παρασκευή	08:30-09:30	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΣΩΚΡΑΤΕΙΟ ΖΑΚΑΚΙ	Δευτέρα & Πέμπτη	09:00-10:30	Χρίστου Γιωργούλλα	99517814
ΕΣΤΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΓΙΑ ΦΥΛΑ - ΧΟΡΟΣ	Τρίτη & Παρασκευή	09:00-10:00	Χρίστου Γιωργούλλα	99517814
ΣΩΚΡΑΤΕΙΟ ΕΠΙΣΚΟΠΗ	Τρίτη & Παρασκευή	10:15-11:00	Χρίστου Γιωργούλλα	99517814
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΗΡΩΔΟΤΕΙΟΝ	Τρίτη Σάββατο	17:15-18:00 10:45-11:30	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΣΚΕ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	08:30-09:15	Καφούρης Δημήτρης	97777718



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ



Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού (ΚΟΑ) λειτουργεί ειδικό πρόγραμμα για τα άτομα των Ιδρυμάτων «**Ίκαρος**» (Πελένδρι), «**Θεοτόκος**», «**Ιθάκη**», καθώς και των Κέντρων Ημέρας «**Το Σπίτι Του Μάριου**» και «**Πρόσβαση**».

Επίσης, λειτουργεί πρόγραμμα για τον **Αντικαρκινικό Σύνδεσμο**.

Με αυτόν τον τρόπο, ο ΚΟΑ υλοποιεί την φιλοσοφία του προγράμματος ΑΓΟ για **παροχή ίσων ευκαιριών άθλησης** σε όλα τα άτομα **ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, κοινωνικής θέσης** και προπαντός επιπέδου **ψυχικής και σωματικής υγείας**.

ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟΥ ΜΑΡΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	09:30-11:00	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΛΥΚΕΙΟ ΑΓ.ΑΝΤΩΝΙΟΥ FLOORBALL	Πέμπτη	13:40-15:10	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΕΙΟΝ	Τρίτη	09:30-11:00	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΙΔΡΥΜΑ ΙΚΑΡΟΣ-ΠΕΛΕΝΔΡΙ	Δευτέρα & Τετάρτη	11:45-12:30	Θεοδώρου Γιάννης	96717571
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΟΤΟΚΟΣ	Σάββατο	11:00-12:30	Λοϊζίδου Άννα	99688410
ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗ	Τετάρτη	09:00-10:30	Δημοσθένους Ροδούλα	99881817
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΛΤΖΧΑΪΜΕΡ ΙΘΑΚΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	11:00-12:30	Φουσούνη Χριστίνα	99476849
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ	Τρίτη & Παρασκευή	09:15-10:00	Φουσούνη Χριστίνα	99476849
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΟΣ	Τρίτη & Παρασκευή	08:00-09:00	Σαματά Αγγέλα	99425723
ΙΔΡΥΜΑ ΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	Τρίτη & Παρασκευή	15:30-16:15	Καφούρης Δημήτρης	97777718



ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΕΤΗΣΙΟ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – ΙΟΥΝΙΟΣ	ΕΞΑΜΗΝΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ– ΙΟΥΝΙΟΣ	ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΠΟΥ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΓΡ.ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΛΗΠΤΩΝ Ε.Ε.Ε
	*Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΙΣΧΥΕΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ – ΙΟΥΝΙΟΣ		
ΓΕΝΙΚΗ ΑΘΛΗΣΗ • ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ • ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ • ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ • ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΕΤΗΣΙΟ €70 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €55 Ειδικές Κατηγορίες: €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €50 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €40 Ειδικές Κατηγορίες: €20	
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΕΤΗΣΙΟ €110 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €85 Ειδικές Κατηγορίες €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €80 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €60 Ειδικές Κατηγορίες: €20	
ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	ΕΤΗΣΙΟ €70 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €55 Ειδικές Κατηγορίες: €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €50 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €40 Ειδικές Κατηγορίες: €20	
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΕΤΗΣΙΟ €110 ΦΟΙΤΗΤΕΣ €35 Ειδικές Κατηγορίες: €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €80 ΦΟΙΤΗΤΕΣ €20 Ειδικές Κατηγορίες: €20	

ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΙ	ΤΡΙΜΗΝΟ €90 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €60 Ειδικές Κατηγορίες: €30	ΜΗΝΑΣ €35 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €25 Ειδικές Κατηγορίες: €15
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΤΡΙΜΗΝΟ €90 Ειδικές Κατηγορίες: €30	ΜΗΝΑΣ €35 Ειδικές Κατηγορίες: €15

Οι ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ αφορούν τους κατόχους Κοινωνικής Κάρτας, τους φοιτητές, τα 3α, 4α κ.ο.κ παιδιά της ίδιας οικογένειας, νοσημένους ότι συμμετέχουν στο Πρόγραμμα και τα άλλα 2.

ΑΓΟ ...και το καλοκαίρι!!!



Αθλητικές Καλοκαιρινές Δραστηριότητες

- ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
- ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
- ΖΟΥΜΠΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
- KIDS ATHLETICS
- ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ
- ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
- ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
- ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΑ
- ΤΕΝΙΣ
- ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
- ΣΟΚΚΙ
- ROUND STICKS
- ΧΟΡΟΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ "ΣΠΥΡΟΣ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ", ΤΣΙΡΕΙΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ
ΗΜΕΡΕΣ & ΩΡΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7:00 - 15:00



Εκδρομές ψυχαγωγίας και γνωριμίας με άλλα αθλήματα

Στοιχεία Επικοινωνίας:

25 31 88 08 - 25 31 50 85



ΥΠΕΡΗΦΑΝΟΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ
ΣΟΥ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

www.ago.org.cy



**ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**
Η Ανώτατη Αθλητική Αρχή της Κύπρου



Έδρα Οργανισμού

Λεωφ. Μακαρείου Αθλητικού Κέντρου
Έγκωμη, 2400 Λευκωσία
Τ.Κ. 24804, 1304 Λευκωσία



sportsforallcy



Αθλητισμός Για Όλους

Τηλ: 22897000, Φαξ: 22358222
info@sportskoa.org.cy

Τηλ. 25315085, 25318808, Φαξ 25313284
www.ago.org.cy
nicosia@ago.org.cy