

ΕΠΑΡΧΙΑ  
ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

# ΑΓΟ



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ  
[www.ago.org.cy](http://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 συγχαίρουμε 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 χρονιά 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 εχέγγυα 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 επιτεύγματά 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 Jumps και Τρίαθλο. Στόχος μας για την συνέχεια είναι να ενταχθούν και εποχιακά αθλήματα όπως ορειβάσια, 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 χαιρέσετε, 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](http://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.

## ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ 4 - 7 ΧΡΟΝΩΝ



Το Πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 4 μέχρι 7χρονών και στόχος μας είναι η Ψυχοκινητική αγωγή μέσα από δραστηριότητες όπως σωματικά σχήματα, επίπεδα και κατευθύνσεις, Μουσικοκινητική αγωγή παίζω και χορεύω με τον ρυθμό, Δρομικές ασκήσεις καθώς και Παιδαγωγικά παιχνίδια που προάγουν την συνεργασία και την ομαδικότητα.

Ερευνητικά δεδομένα απέδειξαν ότι η φυσική αγωγή προστατεύει από ασθένειες, αυξάνει την ευεξία, πολέμα την παχυσαρκία, διδάσκει την αυτοδιαχείριση και την βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων, βοηθά στη ανάπτυξη της μάθησης και στη ολική εκπαίδευση του παιδιού.

ΣΤΑΔΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ «ΤΑΣΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ»	Δευτέρα & Πέμπτη	15:45 - 16:30	Χρυσάνθου Άντηρ	99788255
ΔΗΜ. ΣΧ. Γ' ΙΔΑΛΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00 - 17:00	Φαούτα Αφροδίτη	99317613
Γ' ΛΑΤΣΙΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:20 - 16:20	Γαβριήλ Παναγιώτα 99427781	
ΔΗΜ. ΣΧ. Δ' ΛΑΤΣΙΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	13:10 - 14:10		
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	16:00 - 17:00		
ΛΥΚΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	15:00 - 16:00 10:00 - 11:00		
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ	Σάββατο	9:00 - 10:30πμ	Ανδρέας Ανδρέου	99005836





## ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ- HANDBALL ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Κάθε ομάδα αποτελείται από έξι παίκτες γηπέδου και έναν τερματοφύλακα (επτά παίκτες συνολικά). Μπροστά από κάθε τέρμα υπάρχει η περιοχή τέρματος η οποία είναι ένα ημικύκλιο ακτίνας 6 μέτρων. Μέσα σε αυτήν την περιοχή έχει την άδεια να κινείται μόνο ο τερματοφύλακας, ο οποίος επιτρέπεται να αγγίζει την μπάλα με όλα τα μέρη του σώματός του. Όλοι οι άλλοι παίκτες επιτρέπεται να χρησιμοποιούν για ρίψη και μεταφορά της μπάλας μόνο τα χέρια τους.

Όταν ένας παίκτης έχει την μπάλα, μπορεί να ντριμπλάρει όσο θέλει, παίζοντας την με το ένα χέρι κάθε φορά στο έδαφος. Επίσης μπορεί να κρατήσει την μπάλα για τρία δευτερόλεπτα ή να κάνει τρία βήματα κρατώντας την στα χέρια. Κατόπιν μπορεί ή να κτυπήσει την μπάλα στο έδαφος ή να δώσει πάσα σε ένα συμπαίκτη ή να σουτάρει στο τέρμα.

ΠΕΡΝΕΡΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:10 – 14:10	Μιλτιάδους Πέτρος	99346919
ΙΔΑΛΙΟΥ Γ΄ (ασκήσεις και παιδαγωγικά παιχνίδια)	Δευτέρα & Πέμπτη	1:45 – 2:45μμ 2:45 – 3:45μμ	Φαούτα Αφροδίτη	99317613
ΑΚΡΟΠΟΛΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:10 – 14:10	Χρυσάνθου Άντρη	99788255
ΛΑΤΣΙΑ Β΄	Δευτέρα & Πέμπτη	13:10 – 14:10	Γαβριήλ Παναγιώτα	99427781
ΛΑΤΣΙΑ Α΄	Δευτέρα & Πέμπτη	13:10 – 14:10	Ανδρέου Ευγενία	96748377
Δ΄ ΛΑΤΣΙΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:15 – 15:15	Γαβριήλ Παναγιώτα	99427781
Ε΄ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:15 – 15:15	Γεωργίου Χρίστος	96716447
ΠΕΡΙΣΤΕΡΩΝΑ	Τρίτη & Παρασκευή	13:10 – 14:10	Ναύτη Λουκία	99886672



ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ	Δευτέρα & Παρασκευή	16:00 - 17:00	Ναύτη Λουκία	99886672
ΑΠ. ΒΑΡΝΑΒΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	13:15 - 14:15	Χρυσάνθου Άντην	99788255
ΑΓ. ΟΜΟΛΟΓΗΤΕΣ	Τρίτη & Παρασκευή	13:10 - 14:10	Μιλτιάδους Πέτρος	99346919
ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Τρίτη & Παρασκευή	13:30 - 14:30	Γεωργίου Χρίστος	96716447
ΙΔΑΛΙΟΥ Γ΄ (Π.Λ.)	Τρίτη & Παρασκευή	13:30 - 14:30 14:30 - 15:30	Ανδρέου Ευγενία	96748377
ΟΡΟΥΝΤΑ	Τετάρτη & Σάββατο	13:10 - 14:10 10:00 - 11:00	Ναύτη Λουκία	99886672
ΛΥΘΡΟΔΟΝΤΑΣ	Τετάρτη Παρασκευή	14:30 - 15:30 14:00 - 15:00	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΤΣΕΡΙ Α΄	Τετάρτη & Σάββατο	13:15 - 14:15 9:00 - 10:00	Φαούτα Αφροδίτη	99317613
ΑΓ. ΕΠΙΦΑΝΙΟΣ	Τετάρτη & Σάββατο	13:05 - 14:00 10:45 - 11:45	Χρυσάνθου Άντην	99788255
ΑΡΕΔΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	13:15 - 14:15	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΑΣΟΥ (ΠΕΡΑ ΟΡΕΙΝΗΣ)	Τετάρτη & Σάββατο	15:15 - 16:15 8:30 - 9:30	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
ΕΡΓΑΤΕΣ	Τετάρτη & Σάββατο	13:10- 14:10 8:00- 9:00	Μιλτιάδους Πέτρος	99346919
Α΄ΙΔΑΛΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	13:05 - 14:00 8:15 - 9:15	Ανδρέου Ευγενία	96748377
Α΄ΙΔΑΛΙΟΥ (Π.Λ.)	Τετάρτη	14:00 - 15:30	Ανδρέου Ευγενία	96748377

## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

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.

ΠΟΥ ΠΟΥ Η ΑΛΕΠΟΥ	HAPPY FEET	M&M KINDER-GARDEN	FELICITA	ΡΕΤΙΤΒΕΒΕ
ΠΡΑΣΙΝΟ ΕΛΕΦΑΝΤΑΚΙ	FUNNY KIDS	ΧΙΟΝΑΘΗ	ΠΑΣΥΔΥ ΛΑΤΣΙΑ	ΕΛΕΝΕΙΟ ΚΟΙΝ. ΝΗΠ. ΤΣΕΡΙΟΥ
	ΠΕΛΑΡΓΟΣ	ΠΑΣΥΔΥ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	ΠΑΣΧΑΛΙΤΣΕΣ	FUN PHILOSOPHY



### ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ - BADMINTON ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Η Αντιπτερίση είναι ένα άθλημα, που παίζεται σε κλειστό χώρο, σε γήπεδο 13X17M περίπου, το χωρίζει δίκτη 1,55M. Χρησιμοποιείται ρακέτα και φτερό.

Για να κερδηθεί μια αναμέτρηση πρέπει ο παίκτης να πάρει δύο σετ. Σε περίπτωση ισοπαλίας 1-1 σετ παίζεται και τρίτο σετ. Κάθε σετ έχει 21 πόντους.

Για να τελειώσει το σετ πρέπει η διαφορά των πόντων να είναι τουλάχιστον 2 (π.χ. 20-22) σε περίπτωση ισοβαθμίας 29-29 ο 30ος πόντος είναι και ο τελευταίος.

ΠΟΛΥΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΦΛΩΡΑΚΗΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30 - 15:30	Χρυσάνθου Άντρη	99788255
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΑΣΟΥ	Τετάρτη & Σάββατο	16:15 - 17:15 9:30 - 10:30	Χρυσάνθου Άντρη	99788255

## 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.



Δημ. Σχολείο Β' Κοκκινότριμιθιάς	Δευτέρα & Πέμπτη	13:10- 14:10	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431
Δημ. Σχολείο Απ. Λουκά	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30 - 15:30	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431
Δημ. Σχολείο Γ' Μακεδονίτισσας	Δευτέρα & Πέμπτη	15:50- 16:50	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431
Δημ. Σχολείο Λασιά Α'	Δευτέρα&Πέμπτη	13:05 - 14:00	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
Δημ. Σχολείο Έγκωμη Α'	Τρίτη & Παρασκευή	13:05 - 14:00	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431
Δημ. Σχολείο Αγ. Στυλιανού	Τρίτη & Παρασκευή	14:20 - 15:20	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431
Δημ. Σχολείο Αγ. Παντελεήμονα	Τετάρτη Σάββατο	17:00-18:00 11:30-12:30	Σιάλου Άντρη	99460830
Δημ. Σχολείο Δάλι Β'	Kids Pilates	Τετάρτη & Σάββατο 16:00- 17:00 12:00-13:00	Ανδρέου Νατάσα	99833185



## 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

Δημ. Σχολείο Β' Αγ. Δομετίου	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30 - 16:30	Λάμπρου Αγάθην	99475400
Δημ. Σχολείο Γ' Ιδαλίου	Δευτέρα & Πέμπτη	13:15 - 15:15	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
Δημ. Σχολείο Λασιτιά Α'	Δευτέρα & Πέμπτη	14:00 - 15:00	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
Δημ. Σχολείο Λασιτιά Δ'	Δευτέρα & Πέμπτη	15:15 - 16:15	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
Δημ. Σχολείο Τσέρι Α'	Δευτέρα & Πέμπτη	14:15 - 15:15	Μικαέλλα Ιωάννου	99528922
Δημ. Σχολείο Κωνσταντινουπόλεως	Τρίτη & Παρασκευή	13:30 - 14:30	Λάμπρου Αγάθην	99475400
Δημ. Σχολείο Αγ. Βασιλείου	Τρίτη & Παρασκευή	14:40 - 15:40	Λάμπρου Αγάθην	99475400
Δημ. Σχολείο Μακεδονίτσα Γ'	Τρίτη & Παρασκευή	13:15 - 14:15 14:15 - 15:15	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
Δημ. Σχολείο Περνέρα	Τρίτη & Παρασκευή	15:45 - 16:45	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
Δημ. Σχ. Δασούπολη	Τρίτη & Παρασκευή	13:10 - 14:10	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
Δημ. Σχ. Λυθροδόνη	Τρίτη & Παρασκευή	14:45 - 15:45	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
Δημ. Σχολείο Αγ. Παντελεήμονα	Τετάρτη Σάββατο	16:00 - 17:00 10:30 - 11:30	Σιάλου Άντην	99460830
Δημ. Σχολείο Αρχαγγέλου	Τετάρτη Σάββατο Τετάρτη Σάββατο	14:00 - 15:00 9:00 - 10:00 15:00 - 16:00 10:00 - 11:00	Λάμπρου Αγάθην	99475400
Δημ. Σχολείο Κορνέσιον	Τετάρτη Σάββατο	13:10 - 14:10 9:00 - 10:00	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795



Δημ. Σχολειό Λυκαβηττου	Τετάρτη Σάββατο Τετάρτη Σάββατο	15:15 - 16:15 10:15 - 11:15 16:15 - 17:15 11:15 - 12:15	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
Δημ. Σχολείο Δάλι Β΄	Τετάρτη Σάββατο	15:00 - 16:00 10:00 - 11:00	Μικαέλλα Ιωάννου	99528922
Δημ. Σχ. Αγλαντζιά Ε΄	Τετάρτη & Σάββατο	13:15 - 14:15 8:45 - 9:45	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
Δημ. Σχ. Σταυρού	Τετάρτη & Σάββατο	14:30 - 15:30 10:00 - 11:00	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
Δημ. Σχ. Γέρι Α΄	Τετάρτη Σάββατο Τετάρτη Σάββατο	16:00 - 17:00 αρχάριοι 11:30 - 12:30 17:00 - 18:00 12:30 - 13:30 προχωρημένοι	Μαλέκου Ειρήνη	99339565

## ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

- Το να μπορεί ένα παιδί ή ένας έφηβος να κολυμπάει είναι μια πολύ σημαντική εμπειρία. Το
- τολμήσει να πάει στα βαθιά να του επιτραπεί να
- 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,
- Ύψτιο, Πρόσθιο και Πεταλούδας.



ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:00 - 14:45 / 14:45 - 15:30	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
		14:00 - 14:45 / 14:45 - 15:45	Νταζιάνη Τζοάννα	99654534
	Τρίτη & Παρασκευή	14:30 - 15:15	Χρυσάνθου Άντρη	99788255
	Τρίτη & Παρασκευή	14:00 - 14:45 / 14:45- 15:30	Νταζιάνη Τζοάννα	99654534
	Τετάρτη & Σάββατο	14:00-14:45 / 14:45-15:45 10:15-11:00 / 11:00-12:00	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
14:00-14:45 / 14:45-15:30 9:30-10:15 / 10:15-11:00		Νταζιάνη Τζοάννα	99654534	
A.N. SPORT GYM ΔΑΛΙ	Τρίτη & Παρασκευή	16:00 - 16:45 αρχάριοι 16:45 - 17:30 / 17:30 - 18:30 προχωρημένοι	Φαούτα Αφροδίτη	99317613



## ΗΑΡΚΙΔΟ – ΠΟΛΕΜΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Το Ηαρκίδο είναι μια πολεμική τέχνη κορεατικής προέλευσης.

Το Όνομα, αν και είναι πολύ δύσκολο να μεταφραστεί κατά λέξη, σημαίνει «Ο Δρόμος της Συντονισμένης ή Απόλυτης Δύναμης». Είναι μια ολοκληρωμένη πολεμική τέχνη που συνδυάζει κερηκτικά χτυπήματα και λακτίσματα παρόμοια με αυτά του Ταεκβοντο, ρίψεις και τεχνικές υποταγής και μάχη στο έδαφος.

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΘΗΝΟΥ**  
(ΠΑΙΔΙΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ-ΛΥΚΕΙΟΥ  
ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ)

Τρίτη & Παρασκευή

19:00-20:00

Παναγή Μαρία

96895497

## ΤΜΗΜΑ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΗΑΡΚΙΔΟ - KIDS & PARENTS

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

- Η Πολεμική Τέχνη της Απόλυτης Δύναμης
- Η πολεμική τέχνη, στην οποία γονείς και παιδιά θα μπορούν να ασκούνται μαζί στην αυτοάμυνα Το ΗΑΡΚΙΔΟ μαθαίνει σε όλους την αξία της εναρμόνισης για την αντιμετώπιση των δυσκολιών και την επίλυση των διαφορών χωρίς βία. Ταυτόχρονα όμως εάν και εφόσον είναι αναγκαίο, οι ασκούμενοι μπορούν να υπερασπιστούν αποτελεσματικά τον εαυτό τους με τη χρήση των τεχνικών αυτοάμυνας.
- Η ταυτόχρονη ενασχόληση γονέων και παιδιών με την τέχνη του Ηαρκίδο πέρα από τα ατομικά οφέλη, σωματικά και ψυχολογικά, συνεισφέρει στην επικοινωνία μέσα στην οικογένεια. Οι γονείς έχουν την ευκαιρία να βελτιώσουν την φυσική τους κατάσταση μαθαίνοντας αυτοάμυνα μαζί με τα παιδιά τους.



**ΚΛΕΙΣΤΟ ΣΤΑΔΙΟ  
ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ  
«ΤΑΣΣΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ»**

Τρίτη & Παρασκευή

19:00-20:00

Παναγή Μαρία

96895497

## ΤΑΕΚΩΝΔΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

- Το Ταεκβων-δο είναι Κορεάτικη Πολεμική τέχνη.
- Είναι άθλημα το οποίο συναρπάζει και απευθύνετε σε αγόρια και κορίτσια άνω των έξι ετών.
- Η εκπαίδευση στο Ταεκβων-δο οδηγεί στην βελτίωση του αυτοέλεγχου και της πειθαρχίας. Βελτιώνει την φυσική κατάσταση, την αυτοπεποίθηση, την ανοχή και την υπομονή. Ταεκβων-δο σημαίνει Tae (Πόδι) kwon (γροθιά) και do (φιλοσοφία, μέθοδος, τέχνη).



Δημ. Σχολείο Γερίου Α΄	Δευτέρα & Πέμπτη	13:15 - 14:15	Τίτα Σάββα	99725276
Δημ. Σχολείο Λασιών Β΄	Δευτέρα & Πέμπτη	14:40 - 15:40	Τίτα Σάββα	99725276
Δημ. Σχολείο Στ'Αγλαντζιάς	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00 - 17:00 17:00 - 18:00	Τίτα Σάββα	99725276
Δημ. ΣχολείοΑνθούπολης	Δευτέρα & Πέμπτη	13:10 - 14:10	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
Δημ. Σχολείο Αγ. Ιωάννη Χρυσοστάμου	Δευτέρα & Πέμπτη	14:25 - 15:25	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
Αίθουσα Ταεκβων-δο Σταδίου «Ελευθερία»	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00 - 17:00	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
Αίθουσα Ταεκβων-δο Σταδίου «Ελευθερία»	Τρίτη & Παρασκευή	14:00 - 15:00 15:00 - 16:00 16:00 - 17:00 17:00 - 18:00	Τίτα Σάββα	99725276
Δημ. Σχ. Τσέρι Α΄	Τρίτη & Παρασκευή	13:10 - 14:10 14:10 - 15:10	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
Δημ. Σχ. Αγ. Στυλιανού	Τρίτη & Παρασκευή	15:20 - 16:10 15:20 - 16:30	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
Δημ. Σχολείο Β΄ Κοκκινотριμιθιάς	Τετάρτη & Σάββατο	13:05 - 14:00 8:45 - 9:45	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
Δημ. Σχολείο Ακακίου	Τετάρτη Σάββατο	14:15 - 15:15 10:00 - 11:00	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
Δημ. Σχολείο ΣΤ'Αγλαντζιάς	Τετάρτη Σάββατο Τετάρτη Σάββατο	16:00 - 17:00 9:00 - 10:00 17:00 - 18:00 10:00 - 11:00	Τίτα Σάββα	99725276
Δημ. Σχολείο Γ΄ Ιθαλίου	Τετάρτη Σάββατο	14:30 - 15:30 8:30 - 9:30	Τίτα Σάββα	99725276

# ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ

## ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ



**ΑΝΤΡΗ ΣΙΑΛΟΥ**



**ΑΝΤΡΗ ΧΡΥΣΑΝΘΟΥ**



**ΑΓΑΘΗ ΛΑΜΠΡΟΥ**



**ΑΝΔΡΕΑΣ ΑΝΔΡΕΟΥ**



**ΑΝΔΡΕΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑ**



**ΑΝΔΡΕΑΣ ΤΣΙΕΛΕΠΗΣ**



**ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΦΑΟΥΤΑ**



**ΓΙΩΤΑ ΓΑΒΡΙΗΛ**



**ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΣ**



**ΕΙΡΗΝΗ ΜΑΛΕΚΟΥ**



**ΕΛΙΖΑ ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΥ**



**ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΑΡΑΓΚΟΣ**





**ΛΑΥΡΑ ΜΙΧΑΗΛ**



**ΛΟΥΚΙΑ ΝΑΥΤΗ**



**ΜΑΡΙΑ ΠΑΝΑΓΗ**



**ΜΑΡΙΝΑ ΣΩΤΗΡΙΟΥ**



**ΜΙΚΑΕΛΛΑ ΙΩΑΝΝΟΥ**



**ΜΙΧΑΛΗΣ ΠΑΥΛΟΥ**



**ΤΙΤΑ ΣΑΒΒΑ**



**ΧΡΙΣΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ**



**ΧΡΙΣΤΟΣ ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ**



**ΝΑΤΑΣΑ ΑΝΔΡΕΟΥ**



**ΕΥΓΕΝΙΑ ΑΝΔΡΕΟΥ**



**ΠΕΤΡΟΣ ΜΙΛΙΑΔΟΥΣ**



**ΤΖΟΑΝΝΑ ΝΤΑΖΙΑΝΗ**



## 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.

Δημ. Σχολείο Έγκωμη Β΄	Δευτέρα & Πέμπτη	13:15- 14:15	Τσιλελής Ανδρέας	99955792
Δημ. Σχολείο Αγ. Βασιλείου	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30 - 15:30	Τσιλελής Ανδρέας	99955792
Δημ. Σχολείο Αγ. Ομολογητές	Δευτέρα & Πέμπτη	15:45 - 16:45	Τσιλελής Ανδρέας	99955792
Δημ. Σχολείο Κορνέσιο	Τρίτη & Παρασκευή	13:15- 14:15	Τσιλελής Ανδρέας	99955792
Δημ. Σχολείο Α΄Αγ. Δομητίου	Τρίτη & Παρασκευή	14:30 - 15:30	Τσιλελής Ανδρέας	99955792
Δημ. Σχολείο Έγκωμη Α΄	Τρίτη & Παρασκευή	15:45 - 16:45 αρχάριοι 16:45- 17:45 προχωρημένοι	Τσιλελής Ανδρέας	99955792
Δημ. Σχολείο Σταυρού	Τετάρτη Σάββατο	13:15- 14:15 9:00- 10:00	Τσιλελής Ανδρέας	99955792
Δημ. Σχολείο Γ΄ Παλλουριώτισσας	Τετάρτη Σάββατο	15:45 - 16:45	Τσιλελής Ανδρέας	99955792
Δημ. Σχολείο Β΄ Αγ. Δομητίου ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΚΑΡΑΤΕ	Σάββατο	12:00- 14:00	Τσιλελής Ανδρέας	99955792

## ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΓΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

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.



Βοηθητικά Γήπεδα Μακαρείου Σταδίου	Τρίτη Παρασκευή	14:00 - 15:00 (Α', Β', Γ' τάξη) 15:00 - 16:00 Δ', Ε', ΣΤ', τάξη και γυμνάσιο	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
Αθλητικό Κέντρο Δήμου Λευκωσίας (πίσω από το κολυμβητήριο)	Τρίτη & Παρασκευή	16:15 - 17:15	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
Αθλ. Κέντρο Δήμου Αγλαντζιάς	Τετάρτη Σάββατο Τετάρτη Σάββατο	14:00 - 15:00 (Α', Β', Γ' τάξη) 9:00 - 10:00 15:00 - 16:00 Δ' Ε' ΣΤ' τάξη 10:00 - 11:00	Γεωργίου Χρίστος	96716447
Αθλητικό Κέντρο Δήμου Λευκωσίας (πίσω από το κολυμβητήριο)	Τετάρτη Σάββατο	16:00-17:00 9:00-10:00	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563



## ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ-ΤΕΝΝΙΣ

## ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

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

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

Δημ. Σχ. Αγ. Παντελεήμονα	Δευτέρα & Πέμπτη	15:45 - 16:45	Παρασκευά Ανδρέας	96216631
Αθλητικό Κέντρο Δήμου Λευκωσίας (πίσω από το κολυμβητήριο)	Δευτέρα & Πέμπτη	15:30- 16:30 16:30 - 17:30	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
Εθνικό Στάδιο Τένις	Τρίτη Παρασκευή	14:30 -15:30 αρχάριοι 15:30 - 16:30 προχωρημένοι	Παρασκευά Ανδρέας	96216631
Χαράλαμπος ΚουκουλαρίδηςΓαλάτα	Δευτέρα & Παρασκευή	17:00 - 18:00	Ναύτη Λουκία	99886672
Δημ. Σχ. Αγ. Επιφάνιος	Τετάρτη Σάββατο	14:00 - 15:00 11:45 - 12:45	Χρυσάνθου Άντην	99788255
Λύκειο Ιδαλίου	Τετάρτη Σάββατο	15:40- 17:40 9:30 - 11:30	Ανδρέου Ευγενία	96748377

## ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ – VOLLEYBALL

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ



Η Πετοσφαίριση, σημαίνει «χτύπημα της μπάλας στον αέρα». Το γήπεδο του βόλλεϊ είναι διαστάσεων 18 Χ 9 μέτρα και περιβάλλεται από μια ελεύθερη ζώνη γύρω απ' αυτό. Αυτό σημαίνει ότι κάθε ομάδα έχει γήπεδο διαστάσεων 9 Χ 9 μέτρα. Στη μέση του γηπέδου υπάρχει η κεντρική γραμμή και το δίχτυ που έχει ύψος 2.43 μέτρα για τους άντρες και 2.24 μέτρα για τις γυναίκες.

Κάθε ομάδα έχει 6 παίκτες μέσα στο γήπεδο και μέχρι 6 αναπληρωματικούς.

Λύκειο Ιδαλίου

Τετάρτη  
Σάββατο

16:00 - 17:00  
9:00 - 10:00

Γαβριήλ  
Παναγιώτα

99427781

## ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ-BASKETBALL

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Η Καλαθοσφαίριση είναι ένα ομαδικό άθλημα. Παίζεται με δύο ομάδες των πέντε ατόμων σε ένα γήπεδο με δύο αντικριστά καλάθια. Σκοπός των ομάδων είναι να βάλουν με σουτ την μπάλα μέσα στο καλάθι όσο το δυνατόν περισσότερες φορές.



Πολυπροπονητήριο  
Ευάγγελος Φλωράκης

Δευτέρα &  
Πέμπτη

14:30- 15:30

Μαραγκός  
Κυριάκος

99588551

## ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (ΕΔΑΦΟΣ) ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

- Η ενόργανη Γυμναστική είναι ένα ατομικό άθλημα. Στην ενόργανη γυμναστική άνδρες και γυναίκες αγωνίζονται χωριστά, οι άντρες σε 6 αγωνίσματα (όργανα) και οι γυναίκες σε 4.
- Τα παιδιά μέσα από την Ενόργανη Γυμναστική γνωρίζουν το σώμα τους και μαθαίνουν να το ελέγχουν. Αντιλαμβάνονται το χώρο, αναπτύσσουν ισορροπία και δύναμη, ενισχύουν και αναπτύσσουν την ευλυγισία τους. (Μόνο έδαφος)



Π. Λ. Αγ. Δομετίου	Τρίτη & Παρασκευή	14:20 -15:20	Μικαέλλα Ιωάννου	99528922
Δημ. Σχ.Α΄ Αγ. Δομετίου	Τρίτη & Παρασκευή	15:30-16:30	Μικαέλλα Ιωάννου	99528922
Δημ. Σχ. Τσέρι Α΄	Δευτέρα & Πέμπτη	13:15 – 14:15	Μικαέλλα Ιωάννου	99528922
Δημ. Σχ. Δάλι Β΄	Τετάρτη Σάββατο	14:00 – 15:00 9:00 – 10:00	Μικαέλλα Ιωάννου	99528922
Δημ.Σχ. Γέρι Α΄	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00 - 17:00	Μικαέλλα Ιωάννου	99528922

## KIDS ATHLETICS ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ



- Οι κινητικές Δεξιότητες στοχεύουν να προκαλέσουν ενθουσιασμό και διασκέδαση παίζοντας στίβο
- Νέα αγωνίσματα και καινοτόμες διοργανώσεις δίνουν την δυνατότητα στα παιδιά να ανακαλύψουν βασικές κινητικές δράσεις : ταχύτητα, αντοχή, άλματα, ρίψεις ουσιαστικά σε οποιοδήποτε χώρο (στάδιο, προαύλιο, κλειστό χώρο). Τα αγωνίσματα αυτά θα δώσουν στα παιδιά την ευκαιρία να αποκομίσουν τα σημαντικότερα οφέλη του στίβου μέσα από την πρακτική εξάσκηση όπως είναι η υγεία, η εκπαίδευση και η αυτοεκτίμηση.

Δημ. Σχ. Α΄ Αγ. Δομετίου	Τρίτη & Παρασκευή	13:10- 14:10	Μικαέλλα Ιωάννου	99528922
--------------------------	-------------------	--------------	------------------	----------

## 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 προσωπικότητά 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, Πετόσφαιρα, Futsal.

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:15 – 19:15	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΚΥΚΚΟΣ Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	19:45 – 20:45	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΚΥΚΚΟΣ Β΄ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:00 – 19:00	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
ΚΥΚΚΟΣ Α΄ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Τρίτη & Παρασκευή	19:00 – 20:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΚΥΚΚΟΣ Α΄ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Τρίτη & Παρασκευή	20:00 – 21:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΑ	Δευτέρα & Τετάρτη	19:30 – 20:30	Γεωργίου Χρίστος	96716447
ΓΗΠΕΔΑ ΔΗΜΟΥ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ FUTSAL	Πέμπτη	19:00 – 20:30	Γεωργίου Χρίστος	96716447
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ - ΓΑΛΑΤΑ	Σάββατο	10:30 – 12:30	Ανδρέας Ανδρέου	99005836

## 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. Η 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.



ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30 – 9:30	Γαβριήλ Παναγιώτα	99427781
	Τρίτη & Παρασκευή	8:30 – 9:30 9:30 – 10:30	Γαβριήλ Παναγιώτα	99427781
	Δευτέρα & Πέμπτη	13:00 – 14:00	Νταζιάνη Τζοάννα	99654534
	Τρίτη & Παρασκευή	13:00 – 14:00	Νταζιάνη Τζοάννα	99654534
	Δευτέρα & Πέμπτη	20:30 – 21:30	Μλιτάδους Πέτρος Ηρακλέους Χρίστος	99346919 99477614
	Τρίτη & Παρασκευή	20:30 – 21:30	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
	Τετάρτη Σάββατο	9:00- 10:00 12:00 – 13:00	Γεωργίου Χρίστος Μαραγκός Κυριάκος	96716447 99588551
A.N. SPORTGYM ΔΑΛΙ (Ασκήσεις στο νερό)	Τρίτη & Παρασκευή	9:00 – 10:00	Φαούτα Αφροδίτη	99317613
Δευτέρα & Πέμπτη	9:30-10:30			
Τρίτη & Παρασκευή	18:30 – 19:30			
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	Δευτέρα&Παρασκευή	10:00- 11:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551



## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ ΑΝΔΡΑΣ

Τα προγράμματα περιλαμβάνουν Αεροβική Γυμναστική, ασκήσεις με βεράκια, Κυκλική Γυμναστική, Pilates, Yoga, Hapkido, Zumba και Functional Training.

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

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΤΑΣΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ	Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30 - 9:30	Λάμπρου Αγάθη	99475400
	Aerobic & fitness	Δευτέρα & Πέμπτη	9:45 - 10:45	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
	Yoga	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30 - 9:30	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
	Functional Training	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30 - 9:30	Παρασκευά Ανδρέας	96216631
	Δυναμικές Ασκήσεις	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 - 18:00 18:15 - 19:15	Παρασκευά Ανδρέας	96216631
	Functional Training	Δευτέρα & Πέμπτη	19:30 - 20:30	Παρασκευά Ανδρέας	96216631
	Yoga	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 - 18:00	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
	Yoga	Τρίτη & Παρασκευή	8:30 - 9:30	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
	Aerobic & fitness	Τρίτη & Παρασκευή	8:30 - 9:30	Νταζιάνη Τζοάννα	99654534
	Aerobic & fitness		9:30 - 10:30		
	Aerobic & fitness	Τρίτη & Παρασκευή	8:30 - 9:30	Σιάλου Άντηρ	99460830
	Functional Training	Τρίτη & Παρασκευή	8:30 - 9:30	Παρασκευά Ανδρέας	96216631
	Δυναμικές Ασκήσεις	Τρίτη & Παρασκευή	17:00 - 18:00	Παρασκευά Ανδρέας	96216631
Functional Training	Τρίτη & Παρασκευή	18:15 - 19:15	Παρασκευά Ανδρέας	96216631	





ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΤΑΣΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ	Pilates	Τρίτη & Παρασκευή	16:00 - 17:00	Λάμπρου Αγάθη	99475400
	Aerobic (Αίθουσα επιτραπέζιας αντισφαίρισης)	Τρίτη & Παρασκευή	19:15 - 20:15	Γεωργίου Χρίστος	96716447
	Full body workout	Τρίτη & Παρασκευή	17:00 - 18:00	Παναγή Μαρία	96895497
ΛΕΥΚΟΘΕΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη	8:40 - 9:40	Νταζιάνη Τζοάννα	99654534
		Τρίτη & Παρασκευή	8:30 - 9:30	Λάμπρου Αγάθη	99475400
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Γ' ΔΗΜ ΣΧ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ	Strong By Zumba	Δευτέρα & Πέμπτη	18:15 - 19:15	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Γ' ΔΗΜ ΣΧ.	Pilates	Τρίτη & Παρασκευή	17:15 - 18:15	Μικαέλλα Ιωάννου	99528922
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Γ' ΔΗΜ ΣΧ.	Κυκλική Γυμναστική	Τρίτη & Παρασκευή	18:15-19:15	Μικαέλλα Ιωάννου	99528922
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ	Aerobic	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00 - 9:00	Ναύτη Λουκία	99886672
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ		Τρίτη Πέμπτη	18:15 - 19:15	Ναύτη Λουκία	99886672
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ		Τρίτη & Παρασκευή	08:00 - 9:00	Ανδρέας Ανδρέου	99005836
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΥΠΕΡΟΥΝΤΑΣ		Τρίτη & Παρασκευή	20:00 - 21:00	Ανδρέας Ανδρέου	99005836
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΑΓ.	Κυκλική Γυμναστική	Δευτέρα & Πέμπτη	8:40 - 9:40	Μικαέλλα Ιωάννου	99528922
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΑΛΟΥΡΙΩΤΙΣΣΑΣ	Full body workout	Δευτέρα & Πέμπτη	19:00 - 20:00 20:00 - 21:00	Παναγή Μαρία	96895497
ΣΤΑΔΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΠΟΛΟΥ	Aerobic & fitness	Δευτέρα & Πέμπτη	17:30 - 18:30	Σιάλου Άντρη	99460830



ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜΑΡΧΕΙΟΥ ΓΕΡΙΟΥ	Αεροβική και Ασκήσεις ενδυνάμωσης	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00 – 9:00	Φαούτα Αφροδίτη	99317613
ΔΗΜ. ΣΧ. ΔΑΛΙ Β΄	Aerofitness	Δευτέρα Τετάρτη	18:30 - 19:30	Τίτα Σάββα	99725276
ΔΗΜ. ΣΧ. Β΄ ΛΑΤΣΙΩΝ	Αεροβική και Ασκήσεις ενδυνάμωσης	Δευτέρα & Πέμπτη	17:30 - 18:30	Φαούτα Αφροδίτη	99317613
ΔΗΜ. ΣΧ. ΧΡΥΣΕΛΕΟΥΣΑΣ	Aerobic & fitness	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 - 18:00	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Α΄ ΓΕΡΙΟΥ	Aerofitness	Τρίτη & Πέμπτη	18:30 – 19:30	Τίτα Σάββα	99725276
Β΄ ΔΗΜ. ΣΧ. ΔΑΛΙ Β΄		Τρίτη Πέμπτη	19:00- 20:00 18:45 – 19:45	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΑΣΤΡΟΜΕΡΙΤΗ	Aerobic	Τρίτη & Παρασκευή	8:30 - 9:30	Ναύτη Λουκία	99886672
Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΓΕΡΙΟΥ	Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη	17:15 – 18:15	Μικαέλλα Ιωάννου	99528922
ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΘΗΝΟΥ	Hapkido	Τρίτη & Παρασκευή	19:00-20:00	Παναγή Μαρία	96895497
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ Κ. ΔΗΜΟΥ ΙΔΑΛΙΟΥ		Δευτέρα & Πέμπτη	8:00 - 9:00 9:00 - 10:00	Νατάσα Ανδρέου	99833185





## ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΧΕΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ

Το πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε άτομα με προβλήματα στον αυχένα και στη Σπονδυλική στήλη.

ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Γ' ΔΗΜ. ΣΧ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 – 18:00	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431
ΣΤΑΔΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΠΟΛΟΥ ΚΑΪΜΑΚΛΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 – 18:00 9:15 – 10:15	Σιάλου Άντρη	99460830
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:00 – 10:00	Ναύτη Λουκία	99886672
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	8:40 – 9:40	Τσιελεπής Ανδρέας	99955792
ΔΗΜ. ΣΧ. ΚΟΡΝΕΣΙΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 – 18:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΣΤ' ΔΗΜ. ΣΧ. ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	17:00 – 18:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΚΛΕΙΣΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	9:30-10:30	Σιάλου Άντρη	99460830
ΚΛΕΙΣΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	18:15 – 19:15	Χρίστος Γεωργίου	96716447
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΑΒ' ΚΑΪΜΑΚΛΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	18:30-19:30	Σιάλου Άντρη	99460830
ΤΕΜΒΡΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	15:00 – 16:00	Ναύτη Λουκία	99886672



## 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.



Λ.Η. ΕΓΚΩΜΗΣ	Δευτέρα&Πέμπτη	10:00 - 10:45	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
Λ. Η. ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	11:00- 10:45	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
ΜΕΛΑΘΡΟ ΕΥΓΗΡΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:45- 9:30	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
ΠΟΛΥΔΥ. ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	11:00- 11:45	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
Λ. Η. ΛΑΚΑΤΑΜΕΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:45-10:30	Παρασκευά Ανδρέας	96216631
ΠΟΛΥΔΥ. ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ	Δευτέρα & Τετάρτη	10:00 - 10:45	Νταζιάνη Τζοάννα	99654534
ΣΚΕ ΚΑΪΜΑΚΛΙΟΥ	Δευτέρα & Τετάρτη	10:50 - 11:35	Νταζιάνη Τζοάννα	99654534
ΠΟΛΥΔΥ. ΣΟΛΕΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:15 - 11:00	Ναύτη Λουκία	99886672
ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΟΚΚΙΝΟΤΡΙΜΙΘΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:45- 10:30	Αγάθη Λάμπρου	99475400
ΘΑΛΠΩΡΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:00 - 9:45	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
ΕΚΥΣΥ ΚΑΪΜΑΚΛΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:30 - 11:15	Σιάλου Άντρη	99460830
ΣΚΕ ΤΣΕΡΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:45- 11:30	Φαούτα Αφροδίτη	99317613
ΜΕΛΑΘΡΟΝ ΑΓΑΠΗΣ	Τρίτη & Παρασκευή	10:00 - 10:45	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
ΣΚΕ ΑΚΑΚΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	8:15 - 9:00	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431
ΠΟΛΥΔΥ. ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	9:45 - 10:30	Παρασκευά Ανδρέας	96216631
ΣΚΕ ΠΕΡΙΣΤΕΡΩΝΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	11:00 - 11:45	Ναύτη Λουκία	99886672
ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	9:45 - 10:30	Σιάλου Άντρη	99460830
MATERIAL	Δευτέρα & Παρασκευή	8:45 - 9:30	Ανδρέου Ευγενία	96748377

## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού υλοποιώντας την φιλοσοφία του προγράμματος ΑΓΟ για παροχή ίσων ευκαιριών άθλησης σε όλα τα άτομα, ανεξάρτητου φύλου, ηλικίας, κοινωνικής θέσης και προπαντός επιπέδου ψυχικής και σωματικής υγείας, λειτουργεί ειδικά προγράμματα για άτομα του Κέντρου Ημερήσιας Φροντίδας Στροβόλου, του Ιδρύματος Ελεούσας του Κύκκου της Ειδικής Μονάδας Νοσητικής Στέρφης, Ειδικής εκπαίδευσης Σκαπανέας, Ειδικής εκπαίδευσης Ηλιαχτίδα και του Ειδικού Σχολείου ΑΜΕΑ ΜΟΡΦΟΥ



## 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		
<b>ΓΕΝΙΚΗ ΑΘΛΗΣΗ</b> • ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ • ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ • ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ • ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΕΤΗΣΙΟ €70 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €55 Ειδικές Κατηγορίες: €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €50 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €40 Ειδικές Κατηγορίες: €20	
<b>ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ</b>	ΕΤΗΣΙΟ €110 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €85 Ειδικές Κατηγορίες €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €80 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €60 Ειδικές Κατηγορίες: €20	
<b>ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>	ΕΤΗΣΙΟ €70 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €55 Ειδικές Κατηγορίες: €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €50 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €40 Ειδικές Κατηγορίες: €20	
<b>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ</b>	ΕΤΗΣΙΟ €110 ΦΟΙΤΗΤΕΣ €35 Ειδικές Κατηγορίες: €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €80 ΦΟΙΤΗΤΕΣ €20 Ειδικές Κατηγορίες: €20	

<b>ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΙ</b>	ΤΡΙΜΗΝΟ €90 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €60 Ειδικές Κατηγορίες: €30	ΜΗΝΑΣ €35 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €25 Ειδικές Κατηγορίες: €15
<b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ</b>	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, νοσομμένου ότι συμμετέχουν στο Πρόγραμμα και τα άλλα 2.

# ΑΓΟ ...και το καλοκαίρι!!!



## Αθλητικές Καλοκαιρινές Δραστηριότητες

- FLOOR HOCKEY
- ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ
- ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
- ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΑ
- ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
- ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
- ΜΠΑΝΤΜΙΝΤΟΝ
- ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ
- ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
- SOCCI
- ΧΟΡΟΙ
- ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΣΤΑΔΙΟ "ΤΑΣΣΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ - ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ"

ΠΟΛΥΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ "ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΦΛΩΡΑΚΗΣ"

ΗΜΕΡΕΣ & ΩΡΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7:00 – 15:00



**Εκδρομές ψυχαγωγίας και γνωριμίας με άλλα αθλήματα**

Στοιχεία Επικοινωνίας:

**22 89 72 43 - 22 89 71 50**



ΟΠΑΠ  
ΚΥΠΡΟΥ

ΥΠΕΡΗΦΑΝΟΣ  
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ  
ΣΟΥ

# ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

[www.ago.org.cy](http://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](mailto:info@sportskoa.org.cy)

Τηλ. 22897150, 22897243, φαξ 22358222  
[www.ago.org.cy](http://www.ago.org.cy)  
[nicosia@ago.org.cy](mailto:nicosia@ago.org.cy)