

ΑΓΟ

ΕΠΑΡΧΙΑ
ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ
2024 - 2025

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

www.ago.org.cy



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



ΥΠΕΡΗΦΑΝΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ





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 ΚΥΠΡΙΑΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Με ιδιαίτερη περηφάνια χαιρετώ -για πρώτη φορά ως Πρόεδρος του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού- το περιοδικό του ΑΓΟ, καθώς το πρόγραμμα Αθλητισμός Για Όλους του ΚΟΑ είναι ένα από τα πιο επιτυχημένα προγράμματα του Οργανισμού.

Ειδικά αυτή η σεζόν που ξεκινά είναι πολύ σημαντική για το ΑΓΟ, καθώς συμπληρώνονται 40 χρόνια από την ανάπτυξη ενός προγράμματος που είχε ως όραμα να βάλει τον αθλητισμό σε όλα τα σπίτια της Κύπρου. Και είναι άκρως επιτυχημένο, ακριβώς γι' αυτό το λόγο: γιατί εξυπηρετεί το στόχο που έθεσε από την πρώτη μέρα, να απευθύνεται σε όλους τους πολίτες. Ο αθλητισμός είναι υγεία και μέσα από το ΑΓΟ το αγαθό του αθλητισμού παρέχεται σε όλους ανεξαιρέτως. Γνωρίζουμε πολύ καλά ότι η άσκηση είναι πολύ σημαντική για κάθε ηλικία, από την παιδική μέχρι την τρίτη ηλικία. Το ΑΓΟ απευθύνεται σε όλους, χωρίς διακρίσεις, κι αυτό το καθιστά ξεχωριστό.

Το πρόγραμμα «Αθλητισμός Για Όλους» επιτελεί πολύ σπουδαίο έργο και η καλύτερη απόδειξη είναι τα 18.000 και πλέον ενεργοποιημένα μέλη του -όλων των ηλικιών. Σκοπός του ΑΓΟ είναι η άσκηση να γίνει τρόπος ζωής όλων μας. Μας ενδιαφέρει η καλλιέργεια αξιών, όπως το ευ αγωνίζεσθαι και η ευγενής άμιλλα, αλλά και η βελτίωση της σωματικής και πνευματικής υγείας των ανθρώπων μέσα από μία υγιή και ευχάριστη ενασχόληση. Στα προγράμματά μας θα βρείτε το άθλημα που σας ταιριάζει και θα το απολαύσετε χωρίς το άγχος του ανταγωνισμού ή της αποτυχίας.

Θα ήθελα να σταθώ περισσότερο στα παιδιά, τα οποία βρίσκονται στο επίκεντρο του προγράμματος. Είναι καθοριστικής σημασίας η υγιής διέξοδος που προσφέρουμε στους νέους μας, σε μία περίοδο όπου οι προκλήσεις είναι ολοένα και μεγαλύτερες. Συγχαίρω (και) τους γονείς που ωθούν τα παιδιά τους προς τον αθλητισμό, γιατί αυτός τους βοηθά να μένουν μακριά από άλλες αρνητικές επιρροές.

Για τον Οργανισμό το πρόγραμμα Αθλητισμός Για Όλους είναι πραγματικό στολίδι και είμαστε περήφανοι για το σπουδαίο έργο που επιτελεί και για την ευρεία αποδοχή που τυγχάνει στην κυπριακή κοινωνία. Μία αποδοχή που μας υποχρεώνει να σας προσφέρουμε ένα διαρκώς βελτιωμένο πρόγραμμα που να ικανοποιεί τα μέλη του. Αυτό επιδιώκει και αυτή η σεζόν το ΑΓΟ.

Καλή αθλητική χρονιά σε όλους λοιπόν!

Γιάννης Ιωάννου
Πρόεδρος ΚΟΑ



ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΙΚΗΣ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΤΑΦΙΣΑ

ΜΕΛΟΣ ΤΟΥ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ
ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ (FISPT)

Η τακτική, σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική σε όλα τα στάδια του κύκλου ζωής, από την παιδική ηλικία μέχρι την τρίτη ηλικία και είναι διαφορετικοί για κάθε ηλικιακή ομάδα.

Για τα παιδιά 5-12 ετών, ο βασικός στόχος είναι να υιοθετήσουν «καλές» συνήθειες που σχετίζονται με την υγεία, συμμετέχοντας σε σωματικές δραστηριότητες.

Για τους εφήβους 13-19 ετών, η τακτική άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και καλλιεργεί το σώμα και το πνεύμα.

Για τους ενήλικες 20-65 ετών, η συμμετοχή σε προγράμματα σωματικής άσκησης ενισχύει την απόδοση στην εργασία, βελτιώνει την ψυχική κατάσταση και μειώνει τους κινδύνους για χρόνιες παθήσεις.

Σε άτομα τρίτης ηλικίας (65 ετών και άνω), η σωματική άσκηση δεν επεκτείνει τη ζωή, αλλά βοηθά για μια καλύτερη σε ποιότητα ζωής, βελτιώνοντας τη βιολογική λειτουργία και διασφαλίζοντας υγεία και ευεξία.

Οι επιστήμονες υγείας σε όλο τον κόσμο θεωρούν την καθιστική ζωή, την έλλειψη τακτικής σωματικής άσκησης και τις κακές διατροφικές συνήθειες τις αιτίες για την εξαιρετικά μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης ασθενειών.

Σύμφωνα με τα ευρήματα ερευνών, ένα κράτος μπορεί να εξοικονομήσει τεράστια χρηματικά ποσά που δαπανώνται για το σύστημα υγείας, επενδύοντας κάποια μικρότερα ποσά στις αθλητικές υποδομές. Έτσι, τα οφέλη από τη σωματική άσκηση είναι εμφανή σε ατομικό, καθώς και σε συλλογικό κλίμακα.

Το Νοέμβριο, ακριβώς πριν από 39 χρόνια, αναπτύχθηκε στην Κύπρο το πρόγραμμα Αθλητισμός Για Όλους. Το όραμα του προγράμματος ήταν και είναι να βοηθήσει τη μεγάλη πλειοψηφία του πληθυσμού της χώρας να ασχοληθεί με τον αθλητισμό, να απολαύσει τα οφέλη από τη σωματική άσκηση και να παρέχει ίσες ευκαιρίες για σωματική άσκηση σε όλους τους πολίτες.

ΑΓΑΠΗΤΟΙ ΦΙΛΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΕΣ,

Τα προγράμματα του ΑΓΟ λειτουργούν σε 500 διαφορετικά κέντρα άθλησης με διάφορα είδη γυμναστικής, προσαρμοσμένα σε κάθε κατηγορία ανθρώπων, ώστε να προσφέρουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Οι πολίτες έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με αθλήματα και δράσεις που τους κάνουν να νιώθουν τη χαρά του αθλητισμού, χωρίς το άγχος της αποτυχίας και του ανταγωνισμού.

Η ραγδαία ανάπτυξη και η μεγάλη επιτυχία που είχε τα τελευταία χρόνια το Πρόγραμμα ΑΓΟ, από το μικρό παιδάκι μέχρι τον παππού και τη γιαγιά, από την οικοκυρά μέχρι τον επιστήμονα, υποδηλώνει ότι οι προσπάθειες όλων αυτών των χρόνων έχουν καρποφορήσει.

Η αγάπη του κόσμου για το Πρόγραμμα συνεχώς μεγαλώνει. Παράλληλα, όμως, χρόνο με το χρόνο, αυξάνονται και οι δικές μας ευθύνες, ως διοργανωτές.

Στόχοι του Προγράμματος είναι:

- Η δια βίου άσκηση και η άσκηση ως μέρος της ζωής
- Η βελτίωση της σωματικής και πνευματικής υγείας του ατόμου
- Η καλλιέργεια χαρακτήρα και προσωπικότητας μέσα στο πλαίσιο του ευ αγωνίζεσθε και της ευγενούς άμιλλας
- Η αθλητική διαπαιδαγώγηση των ατόμων και ειδικά των παιδιών, με απώτερο στόχο την εξάλειψη της βίας από τον αθλητισμό
- Η υγιής ενασχόληση της νεολαίας και η αποφυγή κακών συνηθειών, η μείωση της εγκληματικότητας, της χρήσης ναρκωτικών και η αντιμετώπιση άλλων κοινωνικών προβλημάτων
- Η κοινωνική συνοχή, η ανοχή και κατανόηση μεταξύ των πολιτών μέσα από τα προγράμματα άσκησης

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

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

Ακόμη προσφέρουμε τη δυνατότητα στους επισκέπτες στην Κύπρο να ενταχθούν ισότιμα στα προγράμματα.

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

Καθημερινά ακούμε πολύ θετικά σχόλια για τα πολλά οφέλη που προκύπτουν από τη συμμετοχή των μελών μας στο ΑΓΟ και με πόση λαχτάρα περιμένουν τη συμμετοχή τους στο μάθημα. Όλοι εμείς στη διαχείριση του ΑΓΟ νιώθουμε πολύ όμορφα, βλέποντας τα μέλη μας να συμμετέχουν, να ασκούνται, να χαμογελούν και να ψυχαγωγούνται.

Η ανταμοιβή μας είναι να σας βλέπουμε να απολαμβάνετε τη συμμετοχή σας στο ΑΓΟ, να χαίρεστε, να αθλείστε, να διασκεδάσετε και να κάνετε καινούργιους φίλους. Να νιώθετε ότι το πρόγραμμα Αθλητισμός για Όλους είναι η οικογένειά σας.

ΕΦΗ ΜΟΥΖΟΥΡΟΥ – ΠΕΝΗΝΤΑΞΞ



σημαντικές ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Οι εγγραφές και οι πληρωμές γίνονται ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας του ΑΓΟ www.ago.org.cy
- Όσον αφορά στους 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 εγγραφή σε ένα μόνο Επιχορηγημένο Πρόγραμμα. Αν επιλέξουν και άλλα θα πρέπει να καταβάλουν το ανάλογο ποσό.
- Επιχορηγημένες εγγραφές θα γίνονται μέχρι την **Παρασκευή 15 Νοεμβρίου 2024**.
- Οι γονείς είναι **ΥΠΟΧΡΕΩΜΕΝΟΙ** να παραλαμβάνουν τα παιδιά τους **ΑΜΕΣΩΣ** μετά το τέλος του μαθήματος.
- Για περισσότερες διευκρινίσεις, πριν προσέλθετε στους χώρους άθλησης, επικοινωνήστε μαζί μας.

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)
- Αγώνισμα 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.

ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΔΕΡΥΝΕΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:00 – 15:30	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ Β	Τετάρτη Σάββατο	16:00 – 17:00 9:00 – 10:00	Γερμανού Μαρία	99765611
ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ Δ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30-15:30	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΔΕΡΥΝΕΙΑ Γ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:45 – 16:45	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΣΩΤΗΡΑ Γ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00 – 17:30	Γερμανού Μαρία	99765611
ΛΙΟΠΕΤΡΙ Β	Τρίτη & Παρασκευή	16:00 – 17:00	Γερμανού Μαρία	99765611
ΕΥΛΟΦΑΓΟΥ Α	Τρίτη & Παρασκευή	17:00 – 18:00	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΒΡΥΣΟΥΛΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30 – 15:30	Θεοδούλου Χρυστάλλα	99768019
ΑΓΙΑ ΝΑΠΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:00 – 15:30	Γερμανού Μαρία	99765611
ΟΡΜΗΔΕΙΑ Β	Τετάρτη Σάββατο	16:00 – 17:00 8:30 – 9:30	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΑΥΓΟΡΟΥ RE SHAPE ROOM	Τρίτη & Παρασκευή	15:00 – 16:00	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΦΡΕΝΑΡΟΥΣ	Τετάρτη & Σάββατο	13:15 – 14:15 9:00 – 10:00	Θεοδούλου Χρυστάλλα	99768019
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΟΡΟΚΛΙΝΗΣ	Τρίτη & Παρασκευή	14:00 – 15:00 15:00 – 16:00	Θεοδούλου Χρυστάλλα	99768019

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



ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΠΑΡΕΑ ΜΑΣ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:15-9:45	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Ο ΑΡΚΟΥΔΙΝΟΣ ΔΕΡΥΝΕΙΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:00 – 10:45	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΜΑΝΟΥΛΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	11:00 – 12:30	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΝΔΡΕΑΔΕΙΟΣ ΞΥΛΦΑΓΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	9:45 – 11:15	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΠΑΡΑΜΥΘΟΥΠΟΛΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	12:00 -13:00	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ LOS AMIGOS ΛΙΟΠΕΤΡΙ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:30 – 11:00	Γερμανού Μαρία	99765611
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΑΝΤΙΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Δευτέρα & Πέμπτη	11:15 – 12:15	Γερμανού Μαρία	99765611
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΚΙΒΩΤΟΣ ΣΩΤΗΡΑ	Τρίτη & Παρασκευή	11:00 – 13:00	Γερμανού Μαρία	99765611

ΠΑΙΔΟΚΟΜΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΣΚΕ ΦΡΕΝΑΡΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:30 – 10:15	Κωνσταντίνου Πάυλος	99125625
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΤΑ ΔΙΑΜΑΝΤΑΚΙΑ ΦΡΕΝΑΡΟΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	11:30 – 13:00	Κωνσταντίνου Πάυλος	99125625
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΤΟ ΚΑΜΕΛΙΝΟ ΣΩΤΗΡΑ	Τρίτη & Παρασκευή	9:40 – 10:25	Κωνσταντίνου Πάυλος	99125625
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΟΙ ΦΩΤΕΙΝΟΥΛΙΔΕΣ ΔΑΣΑΚΙ ΑΧΝΑΣ	Δευτέρα & Τετάρτη	10:30 – 11:30	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Β ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΥΓΟΡΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	11:00 – 12:30	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟ ΝΕΣ ΣΚΕ ΣΩΤΗΡΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	11:45 – 12:45	Κωνσταντίνου Πάυλος	99125625
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Ο ΓΥΡΟΣ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ ΦΡΕΝΑΡΟΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:45 – 11:45	Θεοδούλου Χρυστάλλα	99768019
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΣΚΕ ΑΥΓΟΡΟΥ	Δευτέρα & Τετάρτη	10:45 – 11:45	Άννα Ταντελέ	99605730
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ ΞΥΛΟΦΑΓΟΥ	Τρίτη & Πέμπτη	10:00 – 11:30	Άννα Ταντελέ	99605730
ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ – ΔΗΜΟΣΙΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΔΕΡΥΝΕΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:30 – 10:30	Θεοδούλου Χρυστάλλα	99768019
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΟΙ ΖΗΡΟΥΛΙΔΕΣ	Τρίτη & Παρασκευή	9:15 – 10:15	Θεοδούλου Χρυστάλλα	99768019
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΤΑ ΑΣΤΡΕΡΑΚΙΑ ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	11:30 – 12:30	Σίμοβα Μαρία	99974558

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 με το άθλημα της αρεσκείας τους και να λάβουν μέρος σε αγώνες και επιδείξεις που πραγματοποιούνται από το Πρόγραμμα, καθώς και σε διάφορες φιλανθρωπικές εκδηλώσεις που λαμβάνει μέρος το ΑΓΟ.

ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ

ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ



ANNA
ΤΑΝΤΕΛΕ



ΜΑΡΙΑ
ΠΑΝΑΓΗ



ΜΑΡΙΑ
ΣΙΜΟΒΑ



ΜΑΡΙΑ
ΠΑΡΠΟΥΝΑ



ΜΑΡΙΑ
ΓΕΡΜΑΝΟΥ



ΕΦΗ
ΠΕΤΡΟΥ



ΧΡΥΣΤΑΛΛΑ
ΘΕΟΔΟΥΛΟΥ



ΠΑΥΛΟΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ

KANGOO JUMP ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

- Το Kangoo jumps γυμνάζει τέλεια τα πόδια, την κοιλιά και τους γλουτούς.
- Συμβάλλει επίσης στην μείωση της κυτταρίτιδας και φυσικά στην απώλεια βάρους.
- Πρόκειται για έναν διασκεδαστικό τρόπο εκγύμνασης, αφού συνδυάζει χορό και μουσική σε ένα δυναμικό workout που βοηθάει να φύγει το στρες.



ΣΤΑΔΙΟ ΤΑΣΟΣ ΜΑΡΚΟΥ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Τετάρτη	8:00 – 9:00	Παρπούνα Μαρία	96554566
--	---------	-------------	----------------	----------

ΟΡΘΙΑ ΣΑΝΙΔΟΚΩΠΗΛΑΣΙΑ / SUP ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Το SUP στα ελληνικά, μεταφράζεται ως όρθια σανιδοκωπηλασία και είναι από τα πλέον αναγνωρισμένα αθλήματα που συνδυάζει διασκέδαση και άσκηση. Πρόκειται για μια full-body γυμναστική αερόβιας μορφής, η οποία ταυτόχρονα είναι ιδιαίτερα διασκεδαστική γιατί γίνεται πάνω στο νερό. Ισορροπία, αντοχή, ευελιξία, συντονισμός, σταθερότητα, συγκέντρωση είναι μερικά από τα στοιχεία που συνδυάζει μοναδικά και συμβάλλει καθοριστικά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων.

ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΓΙΑΣ ΤΡΙΑΔΑΣ BEGA FIGO ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Τρίτη & Παρασκευή	7:00 – 8:00 8:10 – 9:10	Παναγή Μαρία	96895497
	Τρίτη	15:30 – 17:30		
	Τετάρτη	16:00 – 17:00	Παναγή Μαρία	96895497
	Σάββατο	9:30 – 10:30	Παναγή Μαρία	96895497
KIDS ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΓΙΑΣ ΤΡΙΑΔΑΣ BEGA FIGO ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Σάββατο	7:30 – 9:30	Παναγή Μαρία	96895497

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



Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΥΓΟΡΟΥ	Τετάρτη & Παρασκευή	16:15 – 17:15 / 17:15 – 18:15	Έφη Πέτρου	99849384
---------------------------------------	---------------------------	-------------------------------------	------------	----------



ΗΑΡΚΙΔΟ – ΠΟΛΕΜΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Το Ηαρκίδο είναι μια πολεμική τέχνη κορεάτικης 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 εκρηκτικά χτυπήματα και λακτίσματα παρόμοια με αυτά του Ταεκβοντο, ρίψεις και τεχνικές υποταγής, μάχη στο έδαφος.

ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Α ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΛΙΟΠΕΤΡΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:15 – 14:15	Παναγή Μαρία	96895497
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ Γ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:30 – 17:30 (αρχάριοι) 17:30 – 18:30 (προχωρημένοι)	Παναγή Μαρία	96895497

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ ΜΑΜΜΑ ΝΕΤ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Mamanet ή αλλιώς Mothers Cachibol League, παίζεται βασικά με τους κανόνες της πετόσφαιρας, με κύρια διαφορά πως αντί να χτυπάς (με τα δάχτυλα ή μανσέτα) τη μπάλα, τη πιάνεις και τη ρίχνεις, προσπαθώντας να πάρεις πόντους και κατ' επέκταση το σετ.

Το συγκεκριμένο άθλημα, όπως μαρτυράει το όνομα του, απευθύνεται σε μητέρες ή γυναίκες.

το Mamanet είναι άθλημα για μητέρες και επιτρέπει σε αυτές να ξαναζήσουν τις νεότερες μέρες τους ως αθλήτριες ή να βιώσουν μέρος ενός αθλητικού πρωταθλήματος για πρώτη φορά. Στο Mamanet κάθε γυναίκα μπορεί να παίξει χωρίς κανέναν απολύτως περιορισμό ηλικίας, ύψους και βάρους.

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΑΝΟΣ ΙΩΑΝΝΟΥ ΨΕΡΕΝΑΡΟΣ	Τρίτη	19:30 – 21:30	Παρπούνα Μαρία	96554566
	& Τετάρτη	18:00 – 19:30		



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ

Τα προγράμματα περιλαμβάνουν Αεροβική Γυμναστική, Pound, Pilates, Yoga, Zumba, Step, Κυκλική Γυμναστική, Kangoo Jumps, Cross-Training, full body workout , καθώς επίσης ασκήσεις με βαράκια, λάστιχα , fit balls και ασκήσεις σύσφιξης και τόνωσης του σώματος. Στα προγράμματα μπορούν να λάβουν μέρος γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας και φυσικής κατάστασης.



ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΔΕΡΥΝΕΙΑ Γ	Δευτέρα & Πέμπτη	19:00 – 20:00	Θεοδούλου Χρυστάλλα	99768019
ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΥΓΟΡΟΥ Β Zumba Pound Κυκλική Γυμναστική fit balls	Δευτέρα & Πέμπτη	19:30 – 20:30	Παρπούνα Μαρία	96554566
RE SHAPE FITNESS STUDIO ΑΥΓΟΡΟΥ Pound fit balls full body workout	Δευτέρα & Παρασκευή	8:00 – 9:00	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ Γ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:30 – 16:30	Παναγή Μαρία	96895497
FUNCTIONAL TRAINING ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΔΕΡΥΝΕΙΑΣ ΔΕΡΥΝΕΙΑΣ Pound fit balls Zumba	Τρίτη & Πέμπτη	8:00 – 9:00	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΣΤΑΔΙΟ ΤΑΣΟΣ ΜΑΡΚΟΥ full body workout	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00 – 9:00	Μαρία Παναγή	96895497
ΣΤΑΔΙΟ ΤΑΣΟΣ ΜΑΡΚΟΥ Kangoo Jumps	Τετάρτη Παρασκευή	8:00 – 9:00 9:45 – 10:45	Παρπούνα Μαρία	96895497
ΛΕΣΧΗ ΣΚΕ ΒΡΥΣΟΥΛΩΝ Pilates & aerobic	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00 – 9:00	Θεοδούλου Χρυστάλλα	99768019
ΚΛΕΙΣΤΗ ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΒΡΥΣΟΥΛΩΝ Pilates & aerobic	Τρίτη Πέμπτη	18:00 – 19:00 17:30 – 18:30	Θεοδούλου Χρυστάλλα	99768019

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.



ΛΕΣΧΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΔΕΡΥΝΕΙΑΣ	Τρίτη & Πέμπτη	9:15 – 10:30	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΞΕΙΣ ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Τρίτη	18:30 – 19:00	Γερμανού Μαρία	99765611
ΣΚΕ ΞΥΛΟΥΤΜΠΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη Τετάρτη	17:30 – 18:30	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΣΚΕ ΞΥΛΟΦΑΓΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00 – 9:15	Γερμανού Μαρία	99765611
ΣΚΕ ΣΩΤΗΡΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	8:30-9:30	Γερμανού Μαρία	99765611
ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΩΤΗΡΑ	Τετάρτη & Παρασκευή	15:00 – 15:30	Γερμανού Μαρία	99765611
ΣΚΕ ΒΡΥΣΟΥΛΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	9:45 – 10:45	Γερμανού Μαρία	99765611
ΣΚΕ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΦΡΕΝΑΡΟΥ	Τρίτη & Πέμπτη	9:15– 10:15	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΣΚΕ ΛΙΟΠΕΤΡΙ	Δευτέρα Τετάρτη	10:20 – 11:05 9:30 – 10:15	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΣΚΕ ΑΥΓΟΡΟΥ ΠΟΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΠΙΑ ΜΟΝΟΙ	Τετάρτη & Πέμπτη	10:30 – 11:30	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΣΚΕ ΟΡΜΗΔΕΙΑΣ	Δευτέρα & Τετάρτη	9:30 – 10:15	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΣΚΕ ΔΑΣΟΥΣ ΑΧΝΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:45 – 9:45	Ταντελέ Άννα	99605730
ΛΕΣΧΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΔΕΡΥΝΕΙΑΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΗΝ ΦΥΣΗ	Δευτέρα	7:00 – 8:00	Σίμοβα Μαρία	99974558

ΚΕ.Π.Α ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗΣ ΑΓΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:10 – 10:10	Παναγή Μαρία	96895497
ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΞΕΙΣ ΑΥΓΟΥΡΟΥ	Τρίτη & Πέμπτη	8:45 – 9:45	Άννα Ταντελέ	99605730
ΑΚΕΣΙΟΝ PROCARE ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ (Λοπετρι)	Τετάρτη Παρασκευή	15:00- 15:30 15:15 – 15:45	Γερμανού Μαρία	99765611

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑμεΑ

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 Ιδρύματος Απόστολος Παύλος στο Λιοπέτρι και στο Ειδικό Σχολείο Φάρος Ζωής στο Παραλίμνι.

ΙΔΡΥΜΑ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΑΥΛΟΣ ΛΙΟΠΕΤΡΙ	Τρίτη & Παρασκευή Δευτέρα	8:00 – 9:30 13:00 – 14:00	Σίμβα Μαρία	99974558
---	------------------------------	------------------------------	-------------	----------



ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΕΤΗΣΙΟ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – ΙΟΥΝΙΟΣ	ΕΞΑΜΗΝΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ– ΙΟΥΝΙΟΣ
	*Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΙΣΧΥΕΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΙΑΝ - ΙΟΥΝ	
ΓΕΝΙΚΗ ΑΘΛΗΣΗ • ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ • ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ • ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ • ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	<u>ΕΤΗΣΙΟ</u> €70 <u>ΠΟΠΟ΄Η ΠΟΠ</u> €55 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €35	<u>ΕΞΑΜΗΝΟ</u> €50 <u>ΠΟΠΟ΄Η ΠΟΠ</u> €40 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €20
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	<u>ΕΤΗΣΙΟ</u> €110 <u>ΠΟΠΟ΄Η ΠΟΠ</u> €85 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €35	<u>ΕΞΑΜΗΝΟ</u> €80 <u>ΠΟΠΟ΄Η ΠΟΠ</u> €60 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €20
ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	<u>ΕΤΗΣΙΟ</u> €70 <u>ΠΟΠΟ΄Η ΠΟΠ</u> €55 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €35	<u>ΕΞΑΜΗΝΟ</u> €50 <u>ΠΟΠΟ΄Η ΠΟΠ</u> €40 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €20
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	<u>ΕΤΗΣΙΟ</u> €110 <u>ΦΟΙΤΗΤΕΣ</u> €35 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €35	<u>ΕΞΑΜΗΝΟ</u> €80 <u>ΦΟΙΤΗΤΕΣ</u> €20 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €20
ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΙ	<u>ΤΡΙΜΗΝΟ</u> €90 <u>ΠΟΠΟ΄Η ΠΟΠ</u> €60 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €30	<u>ΜΗΝΑΣ</u> €35 <u>ΠΟΠΟ΄Η ΠΟΠ</u> €25 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €15
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	<u>ΤΡΙΜΗΝΟ</u> €90 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €30	<u>ΜΗΝΑΣ</u> €35 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €15

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΠΟΥ
ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΕΠΙΔΟΜΑ
ΑΠΟ ΤΟ ΓΡ.ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ
ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ
ΛΗΠΤΩΝ Ε.Ε.Ε

ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΔΩΡΕΑΝ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
ΜΟΝΟ
ΣΕ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

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

ΑΓΟ

...και το
καλοκαίρι!!!



ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ!

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

ΛΥΚΕΙΟ ΚΟΚΚΙΝΟΧΩΡΙΩΝ ΦΩΤΗ ΠΙΤΤΑ ΦΡΕΝΑΡΟΣ
ΗΜΕΡΕΣ & ΩΡΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7:00 – 15:00

**ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ
ΚΑΙ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ ΜΕ ΆΛΛΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ**

Στοιχεία Επικοινωνίας:
23 74 06 53



ΥΠΕΡΘΑΝΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ





ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

www.ago.org.cy



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ


Η Ανώτατη Αθλητική Αρχή της Κύπρου



Έδρα Οργανισμού
Λεωφ. Μακαρείου Αθλητικού Κέντρου
Εγκωμη, 2400 Λευκωσία
Τ.Κ. 24804, 1304 Λευκωσία

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

Τηλ. 23740653, φαξ 23740654
www.ago.org.cy
ammochostos@ago.org.cy

 Αθλητισμός Για Όλους

 [sportsforallcy](https://www.instagram.com/sportsforallcy)