

ΑΓΟ

ΕΠΑΡΧΙΑ
ΛΑΡΝΑΚΑΣ
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 χαιρετίζω -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

- Βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων
- Ενασχόληση με ασκήσεις παιγνιώδους μορφής
- Γνωριμία με τα δημοφιλέστερα αθλήματα
- Ανάπτυξη ομαδικού και φιλαθλου πνεύματος
- Βελτίωση φυσικής κατάστασης και υγείας
- Ψυχαγωγία



ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ ΛΕΥΚΑΡΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	16:15-17:45	Αθανασίου Ανδρέας	96748871
ΔΗΜ.ΣΧ. ΖΗΝΩΝΑ	Τρίτη & Παρασκευή	15:00-16:00	Κυριάκου Αντώνης	99332067
ΑΙΘ.Τ.ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘΗΝΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	14:00-15:00	Πεπή Αντρέας	99892768
ΔΗΜ.ΣΧ.ΚΑΘΑΡΗΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:30-14:30	Αθανασίου Αντρέας	96748871
ΔΗΜ.ΣΧ.ΚΑΛΟΓΕΡΑ	Τρίτη & Παρασκευή	13:30-14:30	Κίτρου Παναγιώτης	99793655
Β' ΔΗΜ.ΣΧ.ΔΡΟΣΙΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	14:50-15:50	Κίτρου Παναγιώτης	99793655
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:45-18:45 15:45-17:45	Κυριάκου Αντώνης	99332067
ΔΗΜ.ΣΧ.ΣΩΤΗΡΟΣ	Τετάρτη	14:00-15:30	Κυριάκου Αντώνης	99332067
ΔΗΜ.ΣΧ.ΚΑΜΑΡΩΝ	Σάββατο	10:30-12:30	Κυριάκου Αντώνης	99332067
ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ (ΜΙΚΤΗ)	Τετάρτη Σάββατο	15:30-16:30 9:00-11:00	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΓ.ΑΝΝΑΣ	Τετάρτη	16:00-18:30	Κυριάκου Αντώνης	99332067
ΔΗΜ.ΣΧ.ΚΕΛΛΙΩΝ	Τετάρτη	13:30-15:30	Κίτρου Παναγιώτης	99793655
ΔΗΜ.ΣΧ.ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	16:15-17:15	Κυριάκου Αντώνης	99332067
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Σάββατο	10:45-12:45	Κίτρου Παναγιώτης	99793655



ΔΗΜ.ΣΧ.ΕΘΝΑΡΧΗΣ ΜΑΚΑΡΙΟΣ Γ'	Δευτέρα & Πέμπτη	15:55-16:55	Αθανασίου Αντρέας	96748871
ΔΗΜ.ΣΧ.ΟΡΟΚΛΙΝΗΣ	Τρίτη & Παρασκευή	14:00-15:00 15:00-16:00	Θεοδούλου Χρυστάλλα	99768019
ΑΙΘ.Τ.ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘΗΝΟΥ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΑ	Τετάρτη Σάββατο	15:00 - 16:00 16:00-17:00	Πιερί Αντρέας	99892768
ΛΥΚΕΙΟ ΑΡΧ. ΜΑΚΑΡΙΟΥ Γ' (Για παιδιά 6-8 ετών)	Σάββατο	9:30-11:00	Βαρχάποβιτς Κίρα	99780911
Δ' ΔΗΜ.ΣΧ. ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ ΠΑΙΔΑΓΟΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	Σάββατο	8:15-10:15	Κυριάκου Αντώνης	99332067



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Στόχοι του προγράμματος :

- η δραστηριοποίηση των παιδιών στη κίνηση
- η ψυχοπνευματική καλλιέργεια τους μέσα από το παιχνίδι
- η ανάπτυξη της ομαδικότητας και της συνεργασίας

ΚΡΑΤΙΚΟΣ ΠΑΙΔΟΚ. ΑΓ.ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ	Πέμπτη&Παρασκευή	10:15-11:00	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
ΝΗΠ.ΞΥΛΟΥΤΜΠΟΥ	Τρίτη Παρασκευή	10:00-10:45	Παπαγεωργίου Τώνια	99832701
ΣΚΕ ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:00-11:30	Βαρχάποβιτς Κίρα	99780911
ΝΑΓΙΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:00-11:30	Πιερί Ανδρέας	99892768
ΣΚΕ ΤΣΙΑΚΚΙΛΕΡΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30-9:45	Βαρχάποβιτς Κίρα	99780911
ΟΜΟΡΦΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	11:30-12:15	Τζιούβας Νίκος	99895724
ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΝΟΜΠΕΛΙΣΤΕΣ	Τρίτη & Παρασκευή	11:40-12:40	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΠΑΙΔΙΚΗ ΣΥΝΤΡΟΦΙΑ	Δευτέρα&Πέμπτη	9:45-10:30	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
ΛΑΓΟΥΔΑΚΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	10:00-11:00	Βαρχάποβιτς Κίρα	99780911
ΝΗΠ.ΜΕΛΑΝΗ	Δευτέρα & Τετάρτη	8:15-9:15	Αθανασίου Αντρέας	96748871
ΜΙΚΡΑ ΞΥΠΝΗΤΗΡΑΚΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	9:45-10:45 9:30-10:30	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΝΟΜΠΕΛΙΣΤΕΣ	Δευτέρα&Πέμπτη	11:15-12:30	Τζιούβας Νίκος	99895724
ΠΑΙΔΙΚΟΡΑΜΑ	Τρίτη & Παρασκευή	9:30-11:00	Τζιούβας Νίκος	99895724
ΝΗΠΙΑΓ.ΛΙΒΑΔΙΩΝ (Διεξάγεται στο Δημ.Σχ.Λιβαδιών)	Σάββατο	8:30-10:30	Κίτρου Παναγιώτης	99793655
MINI MIRACLES	Δευτέρα&Πέμπτη	8:30-10:00	Πέτρου Έφη	99849384

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.

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΑΓΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε αγόρια και κορίτσια ηλικίας 4 μέχρι 12 ετών. Τα παιδιά που θα συμμετέχουν θα χωριστούν σε ηλικιακές ομάδες. Στόχος μας είναι να παρέχουμε στα παιδιά καλές τεχνικές γνώσεις, να μάθουν να πειθαρχούν, να απαιτούν και να ανταγωνίζονται σε ευγενή πλαίσια.



ΓΗΠΕΔΑ ΠΑΛΑΙΟΥ ΓΣΖ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30 - 15:30 15:30 - 16:30	Τζιούβας Νίκος	99895724
-------------------------------	-----------------------------	--	-----------------------	-----------------



ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΑΛΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Η Ελεύθερη Πάλη βελτιώνει την φυσική κατάσταση, την αυτοσυγκέντρωση, την πειθαρχία και την ανοχή. Τα παιδιά θα διδαχθούν την τεχνική και τακτική της Ελεύθερης Πάλης καθώς και τους βασικούς κανονισμούς των αγώνων.

ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ (Αίθουσα Πάλης)	Τρίτη & Παρασκευή	17:10-18:10	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
	Τετάρτη	17:00-18:30	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
	Σάββατο	10:30-12:00		
ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΑΣΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΗΝΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:30-16:30	Πιερί Ανδρέας	99892768
	Σάββατο	8:30-10:00	Πιερί Ανδρέας	99892768

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ 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 αγωνίσματα για άνδρες είναι Έδαφος, Πλάγιος ίππος Δίζυγο, Μονόζυγο, Κρίκοι και Άλμα και για τις γυναίκες τα αγωνίσματα είναι Άλμα, Ασύμμετροι Ζυγοί, Δοκός Ισορροπίας και Έδαφος.

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.



Α' ΔΗΜ.ΣΧ.ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:15-15:15/ 15:15-16:15	Παπαγεωργίου Τώνια	99832701
ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΘΗΝΟΥ	Τετάρτη	14:30-15:30 15:30-16:30 16:30-17:30 17:30-18:30 18:30-19:15	Παπαγεωργίου Τώνια	99832701
	Σάββατο	8:45-9:45 9:45-10:45 10:45-11:45 11:45-12:45 12:45-13:30		
Δ' ΔΗΜ.ΣΧ. ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	14:45-15:45/ 15:45-16:45	Παπαγεωργίου Τώνια	99832701
Β' ΔΗΜ.ΣΧ. ΔΡΟΜΟΛΑΞΙΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	15:30-16:15 (αρχ)	Πιερή Ανδρέας	99892768
		16:15-17:15(προχ)		



ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Ρυθμική γυμναστική είναι ένα άθλημα 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



ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:00-14:45(αρχ)/ 14:45-15:45(ενδ)/ 15:45-16:45(προχ)	Πέτρου Έφρη	99849384
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	Τετάρτη	14:30-16:00 (αρχ)/ 16:00-17:30(προχ)	Πέτρου Έφρη	99849384
Β' ΔΗΜ.ΣΧ.ΔΡΟΜΟΛΕΞΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00-18:00	Πέτρου Έφρη	99849384
ΔΗΜ.ΣΧ.ΠΥΡΓΩΝ	Σάββατο	9:00-10:30/ 10:30-12:00	Πέτρου Έφρη	99849384
Α' ΔΗΜ.ΣΧ. ΞΥΛΟΥΤΥΜΠΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30-15:30	Πέτρου Έφρη	99849384

KIDS GYMNASTICS FUNCTIONAL TRAINING ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Βοηθά:

- στην ανάπτυξη των μυών
- απόκτηση ευελιξίας
- ενδυνάμωση
- διόρθωση προβλημάτων της σπονδυλικής στήλης



Β' ΔΗΜ.ΣΧ.ΙΔΑΛΛΙΟΥ	Τετάρτη	16:05-17:05 (7-12 ετών)/ 17:05-17:50 (4-6 ετών)	Ανδρέου Νατάσα	99833185
	Σάββατο	10:45-11:45 (7-12 ετών)/ 10:00-10:45 (4-6 ετών)		

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ 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



ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΘΗΝΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:15-15:15	Κυριάκου Αντώνης	99332067
----------------------------	------------------	-------------	------------------	----------

ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΙ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Το Εξειδικευμένο Πρόγραμμα Κολύμβησης έχει σαν στόχο την εξοικείωση των παιδιών με το νερό και την εκμάθηση και των 4ων στυλ κολύμβησης, Ελεύθερο, Ύψτιο, Πεταλούδα και Πρόσθιο.

- Βοηθά στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης
- Στην ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος
- Στην ισχυροποίηση της σπονδυλικής στήλης
- Στην καταπολέμηση του άγχους και του φόβου για το νερό
- Αυξάνει την άμυνα του οργανισμού



ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΛΑΡΝΑΚΑΣ (Κίτιον Αθλητικό Κέντρο)	Δευτέρα & Πέμπτη	14:00-14:45	Λεωνίδης Ορέστης Βαρχάποβιτς Κίρα	96308670 99780911
		14:45-15:30	Λεωνίδης Ορέστης Βαρχάποβιτς Κίρα	96308670 99780911
		15:30-16:15	Λεωνίδης Ορέστης Βαρχάποβιτς Κίρα	96308670 99780911
		16:15-17:00	Κυριάκου Πέτρος Βαρχάποβιτς Κίρα	99860123 99780911
	Τρίτη & Παρασκευή	14:00-14:45	Τζιούβας Νίκος Κυριάκου Πέτρος	99895724 99860123
		14:45-15:30	Τζιούβας Νίκος Κυριάκου Πέτρος	99895724 99860123
		15:30-16:15	Τζιούβας Νίκος Κυριάκου Πέτρος	99895724 99860123
		16:15-17:00	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
	Τετάρτη Σάββατο	14:00-14:45/ 9:00-9:45	Τζιούβας Νίκος Κυριάκου Πέτρος	99895724 99860123
	Τετάρτη Σάββατο	14:45-15:30/ 9:45-10:30	Τζιούβας Νίκος Κυριάκου Πέτρος	99895724 99860123
	Σάββατο	10:30-12:00	Τζιούβας Νίκος Κυριάκου Πέτρος	99895724 99860123

ΤΑΕΚWONDO

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Το Ταεκβοντό είναι κορεάτικη πολεμική τέχνη. Η ενασχόληση με το Ταεκβοντό προσφέρει στα παιδιά (αγόρια και κορίτσια) πολλά πνευματικά κα σωματικά οφέλη όπως:

ΕΙΝΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΜΑ



- ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ
- ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ
- ΣΕΒΑΣΜΟ
- ΕΠΙΜΟΝΗ
- ΘΑΡΡΟΣ
- ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ
- ΑΥΤΟΕΛΕΓΧΟ
- ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ
- ΥΠΑΚΟΗ

- ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
- ΜΥΪΚΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ
- ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ
- ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ
- ΕΚΡΗΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
- ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
- ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Όλα αυτά αποτελούν στοιχεία για καλύτερη υγεία και ποιότητα ζωής στη σύγχρονη εποχή.

ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00-18:00 18:00-19:00 19:15-20:15	Χειμωνίδου Φρόσω	99828214
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	Τρίτη & Παρασκευή	17:30-18:30	Χειμωνίδου Φρόσω	99828214
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	Τετάρτη	17:00-18:30/ 18:45-19:45	Χειμωνίδου Φρόσω	99828214
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	Σάββατο	8:00-10:00	Χειμωνίδου Φρόσω	99828214



ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ

ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ



ΑΝΔΡΕΑΣ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ



ΑΝΤΩΝΗΣ
ΚΥΡΙΑΚΟΥ



ΑΝΔΡΕΑΣ Κ.
ΑΝΔΡΕΟΥ



ΑΝΔΡΕΑΣ
ΠΙΕΡΗ



ANNA
ΤΑΝΤΕΛΕ



ΙΩΑΝΝΑ
ΣΥΖΙΝΟΥ



**ΕΦΗ
ΠΕΤΡΟΥ**



**ΦΡΟΣΩ
ΧΕΙΜΩΝΙΔΟΥ**



**ΚΙΡΑ
ΒΑΡΧΑΠΟΒΙΤΣ**



**ΜΑΡΙΟΣ
ΙΩΑΝΝΟΥ**



**ΝΑΤΑΣΑ
ΑΝΔΡΕΟΥ**



**ΝΙΚΟΣ
ΤΖΙΟΥΒΑΣ**

ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ



ΟΡΕΣΤΗΣ
ΛΕΩΝΙΔΗΣ



ΤΩΝΙΑ
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ



ΠΕΤΡΟΣ
ΚΥΡΙΑΚΟΥ



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΚΙΤΡΟΥ

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.



ΓΗΠΕΔΑ ΑΘΗΝΟΥ	Δευτέρα & Τετάρτη	18:00-19:00 19:00-20:00	Ταντελέ Άννα	99605730
ΛΥΚΕΙΟ ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Πέμπτη Σάββατο	16:30-17:30 9:00-10:00	Ταντελέ Άννα	99605730
ΛΥΚΕΙΟ ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Σάββατο	10:00-11:30	Ταντελέ Άννα	99605730
ΤΕΝΙΣ (Τετάρτη το μάθημα γίνεται στο Πολυδύναμο και το Σάββατο στο Tennis club)	Τετάρτη Σάββατο	16:00-17:00 8:00-9:00	Αθανασίου Ανδρέας	96748871
ΤΕΝΙΣ (Τετάρτη το μάθημα γίνεται στο Πολυδύναμο και το Σάββατο στο Tennis club)	Τετάρτη Σάββατο	17:00-18:00 9:00-10:00	Αθανασίου Ανδρέας	96748871



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



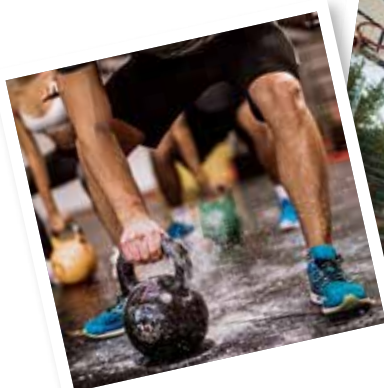
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΑΝΔΡΑΣ – ΓΥΝΑΙΚΑ (ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ)

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει γυμναστική, καλαθόσφαιρα, ταεκβοντόκαι futsal.
Σκοπός μας:

- η μυϊκή τόνωση,
- η μείωση του σωματικού λίπους
- η αποφυγή του άγχους και του στρες
- η ψυχαγωγία του αθλουμένου.

ΑΙΘ.Τ.ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘΗΝΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	20:30-22:00	Πιερί Αντρέας	99892768
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ FUNCTIONAL TRAINING	Τρίτη & Πέμπτη	17:30-18:30	Πιερί Ανδρέας	99892768
ΕΥΡΥΒΙΑΔΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	20:00-21:00	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
ΕΥΡΥΒΙΑΔΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Σάββατο	14:30-16:30	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΙΒΑΔΙΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	19:30-21:30	Κίτρου Παναγιώτης	99793655



ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ / ΤΕΝΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Στόχος είναι η εκμάθηση της βασικής τεχνικής και της κίνησης μέσα στο γήπεδο, η βελτίωση της τεχνικής των διαφόρων χτυπημάτων η διατήρηση της φυσικής κατάστασης, της υγείας, της δύναμης και της ευκίνησας.

ΓΗΠΕΔΑ ΑΘΗΝΟΥ	Δευτέρα & Τετάρτη	20:00-21:30	Ταντελέ Άννα	99605730
ΛΥΚΕΙΟ ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Πέμπτη	17:30-19:00	Ταντελέ Άννα	99605730
ΛΥΚΕΙΟ ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Πέμπτη	19:00-20:30	Ταντελέ Άννα	99605730
ΤΕΝΙΣ (Τετάρτη το μάθημα γίνεται στο Πολυδύναμο και το Σάββατο στο Tennis club)	Τετάρτη Σάββατο	18:00-19:30 10:00-10:45	Αθανασίου Ανδρέας	96748871



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ

Στα προγράμματα μπορούν να λάβουν μέρος γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας και φυσικής κατάστασης. Στόχος μας η τόνωση του μυϊκού συστήματος, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η ψυχαγωγία και η ευεξία. Τα προγράμματα μας περιλαμβάνουν:

- ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
- ZUMBA
- PILATES
- ΗΑΡΚΙΔΟ
- YOGA
- ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΑ ΚΑΙ ΒΑΡΑΚΙΑ



ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛ.ΚΕΝΤΡΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00-9:00/ 9:00-10:00	Τζιούβας Νίκος	99895724
Δ' ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ	Δευτέρα	18:15-19:15	Ιωάννου Μάριος	99429007
Δ' ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ	Τετάρτη	17:15-18:15/ 18:15-19:15	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΣΧΟΛΗ ΧΟΡΟΥ ΜΑΜΒΟ	Τρίτη & Παρασκευή	8:00-9:00	Ιωάννου Μάριος	99429007
Δ' ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ	Πέμπτη	18:15-19:15	Ιωάννου Μάριος	99429007
Δ' ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ	Παρασκευή	18:15-19:15	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΠΟΛΥΔ.ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ PILATES (για προχωρημένους)	Τρίτη & Παρασκευή	9:30-10:30	Ανδρέου Νατάσα	99833185



ΠΟΛΥΔ. ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ PILATES (για αρχάριους)	Τρίτη & Παρασκευή	10:30-11:30	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛ.ΚΕΝΤΡΟ ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	Τρίτη & Παρασκευή	8:00-9:00	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛ.ΚΕΝΤΡΟ PILATES	Τρίτη & Παρασκευή	9:00-10:00	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
ΣΧΟΛΗ ΧΟΡΟΥ ΜΑΜΒΟ PILATES	Τετάρτη	9:00-11:00	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΔΗΜ.ΣΧ.ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	19:30-20:30	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΔΗΜ.ΣΧ.ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Τρίτη	18:45-19:45	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΔΗΜ.ΣΧ.ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Τετάρτη	19:30-20:30	Ιωάννου Μάριος	99429007
Δ' ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ ZUMBA, PILATES, YOGA, ROUND, ΑΕΡΟΒΙΟ	Δευτ/Τρ/Πεμ/Παρασ	17:00-18:00	Παπαγεωργίου Τώνια	99832701
Ε' ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ(ΒΕΡΓΙΝΑ) PILATES	Τρίτη & Πέμπτη	17:15-18:15	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
Ε' ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ(ΒΕΡΓΙΝΑ) PILATES	Τρίτη & Πέμπτη	18:15-19:15	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
Ε' ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ(ΒΕΡΓΙΝΑ) PILATES	Τετάρτη Σάββατο	16:00-17:00 7:45-8:45	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
ΒΕΡΓΙΝΑ (Το μάθημα την Τρίτη γίνεται στο Γυμνάσιο και Παρασκευή στο Λύκειο)	Τρίτη & Παρασκευή	18:45-19:45	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
Β' ΔΗΜ.ΣΧ.ΔΡΟΜΟΛΑΞΙΑΣ PILATES	Δευτέρα & Πέμπτη	18:10-19:10	Πέτρου Έφη	99849384
Β' ΔΗΜ.ΣΧ. ΔΡΟΜΟΛΑΞΙΑΣ PILATES	Τρίτη & Παρασκευή	18:00-19:00	Παναγιώτης Κίτρου	99793655
ΚΙΤΙ AEROBICS+PILATES (Το μάθημα γίνεται στη Σχολή Χορού Αθηνασία)	Τρίτη & Παρασκευή	8:00-9:00	Ανδρέου Νατάσα	99833185



ΓΥΜΝ.ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ	Δευ/Τρ/Πεμ/Παρασ	18:40-19:40	Παπαγεωργίου Τώνια	99832701
Β' ΔΗΜ.ΣΧ. ΙΔΑΛΙΟΥ PILATES	Τρίτη & Πέμπτη	19:00-20:00 18:45-19:45	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΘΗΝΟΥ PILATES	Τρίτη & Πέμπτη	17:30-18:30 17:15-18:15	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΑΙΘ.Τ.ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘΗΝΟΥ	Τρίτη & Πέμπτη	8:30-9:30	Πιερί Ανδρέας	99892768
ΚΙΤΙΟΝ FUNCTIONAL TRAINING	Τρίτη & Πέμπτη	17:30-18:30	Πιερί Ανδρέας	99892768
Γ' ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:45-19:45	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
ΑΙΘ.Τ.ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘΗΝΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	19:30-20:30	Πιερί Ανδρέας	99892768
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ ΛΕΥΚΑΡΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	17:45-18:45	Αθανασίου Ανδρέας	96748871
ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΑΡΚΟΥ ΙΔΑΛΙΟΥ AEROBICS (αεροβική για αρχάριους)	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00-9:00	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΑΡΚΟΥ ΙΔΑΛΙΟΥ AEROBICS (αεροβική για προχωρημένους)	Δευτέρα & Πέμπτη	9:00-10:00	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΑΡΚΟΥ ΙΔΑΛΙΟΥ PILATES	Δευτέρα & Πέμπτη	10:00-11:00	Ανδρέου Νατάσα	99833185
Β' ΔΗΜ.ΣΧ. ΙΔΑΛΙΟΥ PILATES	Σάββατο	9:00-10:00	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΔΗΜ.ΣΧ.ΘΡΟΚΛΙΝΗΣ	Τρίτη & Πέμπτη	17:45-18:45 18:00-19:00	Κυριάκου Αντώνης	99332067
ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΛΕΘΡΙΚΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	17:15-18:15	Αθανασίου Ανδρέας	96748871

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Το Πρόγραμμα Κολύμβησης Ενηλίκων διεξάγεται στο Ολυμπιακό Κολυμβητήριο Λάρνακας (Κίτιον Αθλητικό Κέντρο) και έχει ως στόχο:

- την εκμάθηση
- την βελτίωση της φυσικής κατάσταση

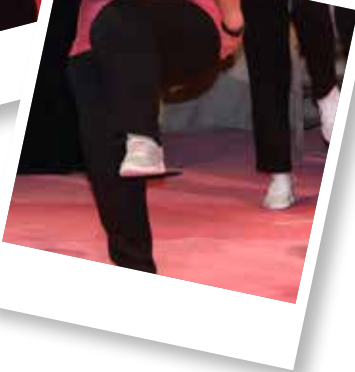
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΛΑΡΝΑΚΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	7:30-8:15/ 8:15-9:00	Κυριάκου Πέτρος	99860123
		18:30-19:15/ 19:15-20:00/ 20:00-20:45	Κυριάκου Πέτρος	99860123
	Τρίτη & Πέμπτη	19:30-20:15/ 20:15-21:00	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
	Δευτέρα & Τετάρτη	7:45-8:45	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
	Δευτέρα & Τετάρτη	19:00-20:00 20:00-21:00	Βαρχάποβιτς Κίρα	99780911
	Τρίτη & Παρασκευή	7:00-7:45/ 7:45-8:30/ 8:30-9:15	Βαρχάποβιτς Κίρα	99780911
	Τρίτη Παρασκευή	20:00-21:00	Ιωάννου Μάριος	99429007
	Τρίτη & Παρασκευή	13:15-14:00	Κυριάκου Πέτρος	99860123
	Τρίτη & Παρασκευή	16:15-17:00	Κυριάκου Πέτρος	99860123
	Τετάρτη Σάββατο	15:30-16:15 7:30-8:15	Κυριάκου Πέτρος	99860123
Τετάρτη Σάββατο	16:15-17:00 8:15-9:00	Κυριάκου Πέτρος	99860123	



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 περιλαμβάνει ασκήσεις με βαράκια, λάστιχα, μπάλες, περπάτημα κ.α.



ΑΠ.ΛΟΥΚΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:15-10:15	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΚΙΤΙΟΝ	Τρίτη & Πέμπτη	8:45-9:30	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΕΙΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:45-10:30	Αθανασίου Ανδρέας	96748871
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΛΕΥΚΑΡΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	15:30-16:00	Αθανασίου Ανδρέας	96748871
ΟΑΣΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:45-11:30	Αθανασίου Ανδρέας	96748871
ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ	Τετάρτη & Σάββατο	6:30-7:30	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΕΝΟΡΙΑΣ ΑΓ.ΣΑΒΒΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:30-11:30	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΚΛΕΑΝΘΕΙΟΣ ΣΤΕΓΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	10:30-11:15	Πιερί Ανδρέας	99892768

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑμεΑ

Το πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε άτομα με αισθητηριακές, σωματικές και νοητικές αναπηρίες. Βασικός στόχος είναι η ανάπτυξη πολλαπλών δεξιοτήτων, η ψυχαγωγία και η καλλιέργεια διαπροσωπικών σχέσεων.

ΕΙΔΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΑΓ.ΛΑΖΑΡΟΥ (καλώμπι)	Τρίτη	10:15-12:15	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
ΕΙΔΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΑΓ.ΛΑΖΑΡΟΥ	Πέμπτη	8:00-10:00	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
ΕΙΔΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΑΓ.ΛΑΖΑΡΟΥ	Τετάρτη	10:15-12:15	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΧΑΡΙΣΜΑ	Τρίτη & Παρασκευή	9:30-10:30	Παναγιώτης Κίτρου	99793655
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΕΛΕΝΕΙΟ	Δευτέρα & Παρασκευή	11:30-12:00 11:15-11:45	Πιερί Ανδρέας	99892768
ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ	Δευτέρα&Πέμπτη	9:00-10:00	Κυριάκου Αντώνης	99332067
ΠΑΓΚ.ΣΥΝΔ.ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ	Τετάρτη	11:00-12:30	Αθανασίου Ανδρέας	96748871



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

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ "ΚΙΤΙΟΝ" ΗΜΕΡΕΣ
& ΩΡΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7:00 – 15:00

**ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ
ΚΑΙ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ ΜΕ ΆΛΛΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ**

Στοιχεία Επικοινωνίας:
24 62 32 76



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. 24623276, φαξ 24650103
www.ago.org.cy
larnaca@ago.org.cy

 Αθλητισμός Για Όλους

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