



ΑΓΟ

ΕΠΑΡΧΙΑ
ΛΕΜΕΣΟΥ
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 – ΠΕΝΗΝΤΑΞ



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)
- Αγώνισματα 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.



ΙΘ' ΑΓ. ΦΥΛΑΣ ΝΗΠ/ΓΕΙΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05- 14:00	Γιαννακού Μαίρη	99318597
ΚΔ' ΔΗΜ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05-14:00	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΙΒ' ΛΑΝΙΤΕΙΟ ΔΗΜ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05-14:00	Κονιώτης Μιχάλης	99516506
ΚΖ' ΔΗΜ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:15-15:15	Κονιώτης Μιχάλης	99516506
ΣΚΕ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ ΔΗΜ. ΠΑΝΙΟΤΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30-16:30	Κούλλουρας Κυριάκος	99217771
Κ' ΔΗΜ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05-14:00	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
Β' ΔΗΜ. ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:15-15:15	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
Α' ΔΗΜ. ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30-15:30	Γιαννακού Μαίρη	99318597
ΙΑ' ΤΣΙΡΕΙΟ ΔΗΜ	Δευτέρα & Τετάρτη	13:05-14:00	Νικολαυλόπουλος Παναγιώτης	99998542
ΠΑΛΟΔΙΑ ΔΗΜ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05-14:00	Χατζηνικολάου Αντρέας	99023232
ΠΑΡΑΜΥΘΑ ΔΗΜ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:15-15:15	Χατζηνικολάου Αντρέας	99023232
ΚΒ' ΔΗΜ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:00	Γιαννακού Μαίρη	99318597
ΙΘ' ΔΗΜ. ΑΓ. ΦΥΛΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30-15:30	Γιαννακού Μαίρη	99318597
Β' ΔΗΜ. ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:00	Χατζηνικολάου Αντρέας	99023232



ΣΚΕ ΜΟΥΤΤΑΓΙΑΚΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	14:15-15:15	Χατζηνικολάου Αντρέας	99023232
ΚΑ΄ ΔΗΜ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:00	Κούλλουρας Κυριάκος	99217771
Β΄ ΔΗΜ. ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ ΣΚΕ ΛΗΤΩ	Τρίτη & Παρασκευή	14:15-15:45	Κούλλουρας Κυριάκος	99217771
ΚΗ΄ ΔΗΜ	Τρίτη & Παρασκευή	14:20-15:20	Καλλονά Κούλλα	99913834
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΤΡΑΧΩΝΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	15:30-16:30	Καλλονά Κούλλα	99913834
ΕΠΙΣΚΟΠΗ ΔΗΜ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:30	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
Β΄ ΔΗΜ. ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:00	Καφούρης Δημήτρης	97777718
Θ΄ ΔΗΜ. ΚΑΦΑΛΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:00	Κονιώτης Μιχάλης	99516506
Δ΄ ΔΗΜ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30-15:30	Κονιώτης Μιχάλης	99516506
ΙΖ΄ ΔΗΜ	Τετάρτη Σάββατο	13:05-14:30 11:00-12:30	Γιαννακού Μαίρη	99318597
ΙΕ΄ ΔΗΜ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ	Τετάρτη Σάββατο	15:00-16:30 9:00-10:30	Γιαννακού Μαίρη	99318597
ΑΚΡΩΤΗΡΙ ΔΗΜ	Τετάρτη Σάββατο	13:05-14:00 8:45-9:45	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
ΚΓ΄ ΔΗΜ	Τετάρτη Σάββατο	15:00-17:00 9:00-11:00	Καλλονά Κούλλα	99913834
ΚΥΒΙΔΕΣ ΔΗΜ	Τετάρτη Σάββατο	13:05-14:00 10:15-11:15	Κονιώτης Μιχάλης	99516506
ΠΑΧΝΑ ΔΗΜ	Τετάρτη Σάββατο	14:15-15:15 9:00-10:00	Κονιώτης Μιχάλης	99516506
ΣΟΥΝΙ ΔΗΜ	Τετάρτη Σάββατο	15:35-16:35 11:35-12:35	Κονιώτης Μιχάλης	99516506
Α΄ ΔΗΜ. ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ	Τετάρτη	13:05-15:00	Χατζηνικολάου Αντρέας	99023232
ΚΑΛΟ ΧΩΡΙΟ ΔΗΜ	Σάββατο	11:30-13:30	Χατζηνικολάου Αντρέας	99023232
ΕΡΗΜΗ ΔΗΜ	Τετάρτη Σάββατο	13:05-14:00 10:05-11:05	Θεοδώρα Γιάννης	96717571
ΚΟΛΟΣΣΙ Α΄ ΔΗΜ	Τετάρτη Σάββατο	14:05-15:05 9:00-10:00	Θεοδώρα Γιάννης	96717571
ΚΒ΄ ΔΗΜ	Πέμπτη Σάββατο	14:00-15:00 10:00-11:00	Λοιτζίδου Άννα	99688410
ΠΑΙΔΙΚΗ ΣΤΕΓΗ	Σάββατο	11:15-12:45	Πουργούρη Έλενα	99553423
ΑΣΤΑΤΑ ΔΗΜ	Τετάρτη & Παρασκευή	16:00-17:00	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΠΕΝΤΑΚΩΜΟ ΔΗΜ	Σάββατο	9:00-11:00	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510

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

ΝΕΡΟΜΠΟΓΙΣ & ΧΡΩΜΑΤΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:00-10:30	Δημοσθένους Ροδούλα	99881817
ΝΗΠ. ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:00-11:00	Κούλλουρος Κυριάκος	99217771
ΤΟΝΙΑΣ HOUSE	Δευτέρα & Πέμπτη	9:15-10:15	Βασιλείου Χρύσανθος	96452505
ΓΕΛΑΣΤΑ ΜΟΥΤΡΑΚΙΑ	Δευτέρα & Τετάρτη	9:30-11:00	Καλλανά Κούλλα	99913834
ΠΑΙΔΟΧΩΡΟΣ	Τρίτη & Παρασκευή	9:45-11:15	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΝΕΜΟ	Τρίτη & Παρασκευή	10:30-12:00	Γιαννακού Μαίρη	99318597
ΝΗΠ. ΣΚΕ ΠΑΝΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	10:40-11:40	Λοιζίδου Άννα	99688410
ΠΟΛΥΧΡΩΜΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ	Τρίτη & Παρασκευή	9:15-11:15	Σματά Αγγέλα	99425723
ΠΑΙΔ. ΣΤΑΘΜΟΣ ΒΙΟΜΗΧ. ΥΨΩΝΑ	Τρίτη & Παρασκευή	10:00-11:00	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
ΦΩΣ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑΤΑ	Δευτέρα Τετάρτη	11:20-12:20 9:00-10:00	Θεοδώρου Γιάννης	96717571
ΕΡΜΑ BABYLAND	Δευτέρα Τετάρτη	9:00-9:45 10:15-11:00	Θεοδώρου Γιάννης	96717571
ΠΑΙΔΟΚΟΜΙΚΟΣ ΑΓΡΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	8:30-9:15	Θεοδώρου Γιάννης	96717571
ΠΑΙΔΟΚΟΜΙΚΟΣ ΚΥΠΕΡΟΥΤΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	10:10-10:55	Θεοδώρου Γιάννης	96717571
ΠΑΙΔΟΚΟΜΙΚΟΣ ΠΕΛΕΝΔΡΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	11:05-11:50	Θεοδώρου Γιάννης	96717571

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 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.



ΓΗΠΕΔΟ «ΑΕΤΟΙ» ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30-15:30 15:30-16:30	Νικολούποπουλος Παναγιώτης	99998542
ΓΗΠΕΔΟ «ΑΕΤΟΙ» ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30-15:30 15:30-16:30	Νικολούποπουλος Παναγιώτης	99998542



ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΙ

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	13:30-14:15	Χριστοφόρου Αντιγόνη	99351134
		14:15-15:00		
		15:00-16:00	Δημοσθένους Ροδούλα	99881817
	Τρίτη & Παρασκευή	13:30-14:15	Χριστοφόρου Αντιγόνη	99351134
		14:15-15:00		
		15:00-16:00	Δημοσθένους Ροδούλα	99881817
	Τετάρτη	13:30-14:15		
		14:15-15:00	Χριστοφόρου Αντιγόνη	99351134
		15:00-16:00		
	Σάββατο	10:00-11:00	Δημοσθένους Ροδούλα	99881817
		11:00-12:00		

ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Το Ταεκβον-δο είναι Κορεάτικη Πολεμική τέχνη. Είναι άθλημα το οποίο συναρπάζει και απευθύνετε σε αγόρια και κορίτσια άνω των έξι ετών. Η εκπαίδευση στο Ταεκβον-δο οδηγεί στην βελτίωση του αυτοέλεγχου και της πειθαρχίας. Βελτιώνει την φυσική κατάσταση, την αυτοπεποίθηση, την ανοχή και την υπομονή. Ταεκβον-δο σημαίνει Tae (Πόδι) κwon (γροθιά) και do (φιλοσοφία, μέθοδος, τέχνη). Σαν φιλοσοφία, το Ταεκβον- do σημαίνει “ο σωστός τρόπος να χρησιμοποιείς όλα τα μέλη του σώματος για να σταματήσεις μια μάχη και να προσπαθήσεις να χτίσεις έναν καλύτερο και πιο ειρηνικό κόσμο”.



Δ΄ ΑΣΤΙΚΗ ΔΗΜ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:45-17:45	Νικολούπολος Παναγιώτης	99998542
Ζ΄ ΔΗΜ	Τετάρτη Σάββατο	16:30-17:30 10:30-11:30	Νικολούπολος Παναγιώτης	99998542

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Η θετική επίδραση που έχει η καθημερινή ενασχόληση με το ποδήλατο στην υγεία μας είναι πολλαπλή. Αναρίθμητα είναι τα οφέλη του ποδηλάτου για τον οργανισμό μας και μπορούμε να αναφέρουμε επιγραμματικά τα πιο σημαντικά:

- Ενισχύει και ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.
- Δυναμώνει και εξασκεί το μυϊκό μας σύστημα αλλά και το σκελετικό.
- Βελτιώνει και ενισχύει το καρδιοαναπνευστικό μας σύστημα, την κυκλοφορία του αίματος και καταπολεμά καρδιοαγγειακές παθήσεις.

Βοηθάει τη στάση του σώματος, δυναμώνει τη σπονδυλική στήλη και περιορίζει τους πόνους στην πλάτη.



ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑ ΧΩΡΙΟ	Τετάρτη Σάββατο	17:00-18:30 8:00-9:30	Καφούρης Δημήτρης	97777718
-----------------------------	--------------------	--------------------------	-------------------	----------

KARATE ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Το πρόγραμμα του KARATE απευθύνεται σε αγόρια και κορίτσια. Το KARATE είναι Ιαπωνική πολεμική τέχνη αλλά και ταυτόχρονα ένα συναρπαστικό άθλημα.

Η ονομασία προέρχεται από τις λέξεις ΚΑΡΑ-(άδειος) Τε-(χέρι). Η εκπαίδευση στο KARATE οδηγεί στην βελτίωση του αυτοέλεγχου και της πειθαρχίας, βελτιώνει την φυσική κατάσταση και υγεία, καθώς και την αυτοπεποίθηση, την ανοχή και την ηρεμία.



Ι΄ ΔΗΜ. ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05-14:00	Βασιλείου Χρυσάνθος	96452505
ΙΘ΄ ΔΗΜ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30-15:30	Βασιλείου Χρυσάνθος	96452505
Α΄ ΨΩΔΙΑ ΔΗΜ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00-17:00	Βασιλείου Χρυσάνθος	96452505
ΚΣΤ΄ ΔΗΜ. ΤΡΙΧΕΡΟΥΣΑ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:00	Βασιλείου Χρυσάνθος	96452505
ΚΓ΄ ΔΗΜ	Τρίτη & Παρασκευή	14:15-15:15	Βασιλείου Χρυσάνθος	96452505
ΚΘ΄ ΔΗΜ	Τρίτη & Παρασκευή	15:35-16:35	Βασιλείου Χρυσάνθος	96452505
ΙΑ΄ ΤΣΙΡΕΙΟ ΔΗΜ	Τετάρτη Σάββατο	15:15-16:15 10:15-11:15	Βασιλείου Χρυσάνθος	96452505
Η΄ ΟΜΟΝΟΙΑΣ ΔΗΜ	Τετάρτη Σάββατο	16:30-17:30 11:30-12:30	Βασιλείου Χρυσάνθος	96452505



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΄ ΔΗΜ. ΤΡΙΧΕΡΟΥΣΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05-14:00	Λοίζου Χριστιάνα	99380658
ΙΕ΄ ΔΗΜ. ΑΓΙΟΥ ΝΕΟΦΥΤΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00-17:00	Λοίζου Χριστιάνα	99380658
Ι΄ ΔΗΜ. ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05-14:00 14:00-15:00	Λοίζου Χριστιάνα	99380658
Α΄ ΔΗΜ. ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	15:30-16:30	Λοίζου Χριστιάνα	99380658
Ε΄ ΔΗΜ. ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ	Σάββατο	09:00-11:00	Λοίζου Χριστιάνα	99380658
ΚΕ΄ ΔΗΜ. ΕΚΑΛΗΣ	Τετάρτη	15:15-16:15 16:15-17:15	Λοίζου Χριστιάνα	99380658
	Σάββατο	11:15-12:15 12:15-13:15		
ΚΟΛΟΣΣΙ Β΄ ΔΗΜ	Τετάρτη Σάββατο	15:00-17:15 9:00-11:15	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΚΗ΄ ΔΗΜ. ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	13:45-15:45	Πουργούρη Έλενα	99553423
Β΄ ΔΗΜ. ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ	Τετάρτη Σάββατο	13:50-14:50 8:50-9:50	Πουργούρη Έλενα	99553423
ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑ ΔΗΜ. ΠΑΝΙΩΤΗ	Τετάρτη Σάββατο	15:00-16:00 10:00-11:00	Πουργούρη Έλενα	99553423

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.



ΚΗ' ΔΗΜ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	16:45-17:45	Σαματά Αγγέλα	99425723
-------------------------------	-------------------	-------------	---------------	----------



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.

ΚΑ' ΔΗΜ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05-14:00	Κούλλουρας Κυριάκος	99217771
ATLANTICA OASIS ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ	Τετάρτη Σάββατο	15:00-17:00 9:00-11:00	Κούλλουρας Κυριάκος	99217771
Ι' ΔΗΜ ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ	Τετάρτη & Πέμπτη	14:00-15:00	Καφούρης Δημήτρης	97777718
ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑ ΔΗΜ. ΠΑΝΙΟΤΗ	Σάββατο	11:00-13:00	Καφούρης Δημήτρης	97777718

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Το Πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 5 μέχρι 10 χρονών 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.

ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ ΔΗΜ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:00-16:00	Σαματά Αγγέλα	99425723
ΚΕ΄ ΔΗΜ	Σάββατο	09:00-11:00	Σαματά Αγγέλα	99425723



ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΕΜΕΣΟΥ



ΑΓΓΕΛΑ
ΣΑΜΑΤΑ



ANNA
ΛΟΪΖΙΔΟΥ



ΑΝΤΙΓΟΝΗ
ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ



ΓΙΑΝΝΗΣ
ΘΕΟΔΩΡΟΥ



ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ
ΛΟΪΖΟΥ



ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΚΑΦΟΥΡΗΣ



**ΕΛΕΝΑ
ΠΟΥΡΓΟΥΡΗ**



**ΚΟΥΛΛΑ
ΚΑΛΛΟΝΑ**



**ΚΥΡΙΑΚΟΣ
ΚΟΥΛΛΟΥΡΟΣ**



**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΑΥΣΕΝΤΙΟΥ**



**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ**



**ΜΑΙΡΗ
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ**

ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΕΜΕΣΟΥ



ΜΑΙΡΗ
ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΝΙΚΟΛΟΥΠΟΥΛΟΣ



ΡΟΔΟΥΛΑ
ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ



ΧΡΥΣΑΝΘΟΣ
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ



ΑΝΔΡΕΑΣ
ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ



ΜΙΧΑΛΗΣ
ΚΟΝΙΩΤΗΣ

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, Πετόσφαιρα.



ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	19:00-20:00	Καφούρης Δημήτρης	97777718
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:30-22:30	Βεοδώρου Γιάννης	96717571
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Τρίτη & Παρασκευή	19:15-21:15	Χατζηνικολάου Αντρέας	99023232
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓ. ΦΥΛΑΞΕΩΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Τρίτη	20:00-21:30	Γιαννακού Μαίρη	99318597
	Πέμπτη	19:30-21:30	Γιαννακού Μαίρη	99318597
ΛΑΝΙΤΕΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Τετάρτη	19:00-21:00	Γιαννακού Μαίρη	99318597
ΛΑΝΙΤΕΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	19:30-22:00	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
ΛΥΚΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	20:00-21:00	Σαματά Αγγέλα	99425723
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Τρίτη	19:30-21:30	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΖΑΚΑΚΙΟΥ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Δευτέρα	19:30-20:30	Νικολούπουλος Παναγιώτης	99998542
	Τετάρτη	20:00-21:00		
ΛΑΝΙΤΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Δευτέρα	19:30-21:30	Πουργούρη Έλενα	99553423



ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Τρίτη & Πέμπτη	20:00-21:00	Πουργούρη Έλενα	99553423
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Τρίτη & Πέμπτη	21:00-22:00	Πουργούρη Έλενα	99553423
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Τετάρτη	19:30-21:30	Πουργούρη Έλενα	99553423
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Παρασκευή	19:30-21:30	Πουργούρη Έλενα	99553423
ΛΥΚΕΙΟ ΑΓΙΑΣ ΦΥΛΛΕΞΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Τετάρτη	18:30-20:30	Καύλλουρας Κυριάκος	99217771
4^ο ΛΥΚΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:30-19:30	Καύλλουρας Κυριάκος	99217771



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.



ΤΣΙΡΕΙΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	7:45-8:45 8:45-9:45	Χριστοφόρου Αντιγόνη	99351134
	Τρίτη & Παρασκευή	7:45-8:45 8:45-9:45	Χριστοφόρου Αντιγόνη	99351134
	Δευτέρα & Πέμπτη	10:00-11:00	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
	ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ			
	Δευτέρα & Τρίτη Τετάρτη & Πέμπτη Παρασκευή	19:00-20:00	Δημοσθένους Ραδούλα	99881817
	Δευτέρα & Πέμπτη	19:00-20:00	Χατζηνικολάου Αντρέας	99023232
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΚΟΤ	Δευτέρα & Τρίτη & Πέμπτη	7:00-9:00	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 AEROBIC-PILATES-ΜΠΑΛΕΣ-ΚΥΚΛΙΚΗ	Τρίτη & Πέμπτη	18:30-19:30	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	25318808
Ζ' ΔΗΜ. ΑΓΙΑΣ ΣΟΦΙΑΣ AEROBIC-PILATES-ΜΠΑΛΕΣ-ΚΥΚΛΙΚΗ	Τρίτη & Πέμπτη	19:45-20:45	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	25318808
ΓΗΠΕΔΟ ΜΠΑΣΚΕΤ ΔΕΛ ΛΕΜΕΣΟΥ AEROBIC-PILATES-ΜΠΑΛΕΣ-ΚΥΚΛΙΚΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:20-10:20	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΚΟΙΝΩΤΙΚΟ ΜΕΓΑΡΟ ΤΡΑΧΩΝΙΟΥ AEROBIC-PILATES-ΤΑΒΑΤΑ	Δευτέρα & Τετάρτη	8:00-9:00	Καλλονά Κούλλα	99913834
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΠΥΡΟΥ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ AEROBIC-PILATES-ΤΑΒΑΤΑ	Τρίτη & Πέμπτη	8:00-9:00	Καλλονά Κούλλα	99913834
Α' ΔΗΜ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ AEROBIC-PILATES-ΤΑΒΑΤΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00-18:00 18:00-19:00	Καλλονά Κούλλα	99913834



Α΄ ΔΗΜ ΚΑΤΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ AEROBIC-PILATES-TABATA	Τρίτη & Παρασκευή	17:00-18:00	Καλλονά Κούλλα	99913834
Β΄ ΔΗΜ ΤΡΑΧΩΝΙΟΥ AEROBIC-PILATES-TABATA	Τρίτη & Παρασκευή	18:30-19:30	Καλλονά Κούλλα	99913834
ΚΣΤ΄ ΔΗΜ PILATES	Δευτέρα & Πέμπτη	17:30-18:30	Λοίζου Χριστιάνα	99380658
ΚΣΤ΄ ΔΗΜ POUND WORKOUT	Δευτέρα & Πέμπτη	18:30-19:30	Λοίζου Χριστιάνα	99380658
ΦΥΤΙΔΕΙΟ PILATES	Τρίτη & Παρασκευή	8:00-9:00	Λοίζου Χριστιάνα	99380658
Ε΄ ΔΗΜ POUND WORKOUT	Τρίτη & Παρασκευή	18:15-19:15	Λοίζου Χριστιάνα	99380658
ΚΕ΄ ΔΗΜ BODY ENERGY	Δευτέρα & Πέμπτη	18:30-19:30	Σαματά Αγγέλα	99425723
ΚΗ΄ ΔΗΜ BODY ENERGY	Τρίτη & Παρασκευή	18:00-19:00	Σαματά Αγγέλα	99425723
Β΄ ΔΗΜ. ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ ΑΕΡΟΒΙΚΗ-ΚΥΚΛΙΚΗ-ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:00-19:00	Πουργούρη Έλενα	99553423
ΠΥΡΓΟΣ ΔΗΜ ΑΕΡΟΒΙΚΗ-ΚΥΚΛΙΚΗ-ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	Τρίτη & Παρασκευή	18:00-19:00	Πουργούρη Έλενα	99553423
Β΄ ΔΗΜ. ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ ΟΡΘΟΣΟΜΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	18:00-19:00	Καφούρης Δημήτρης	97777718
ΛΙΝΟΠΕΤΡΑ ΔΗΜ PILATES	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00-18:00	Λοιζίδου Άννα	99688410
ΣΤ΄ ΔΗΜ. ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ PILATES-FULL BODY WORK OUT	Δευτέρα & Τετάρτη	18:15-19:15 19:30-20:30	Λοιζίδου Άννα	99688410
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΠΥΡΟΥ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ PILATES-PERFECT LEGS	Τρίτη & Παρασκευή	9:30-10:30	Λοιζίδου Άννα	99688410
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ ΚΥΚΛΙΚΗ-FULL BODY WORK OUT	Τρίτη & Παρασκευή	18:15-19:15	Λοιζίδου Άννα	99688410
ΣΠΥΡΟΣ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ PILATES	Δευτέρα & Τετάρτη & Πέμπτη	8:00-9:00	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΚΟΛΟΣΣΙ Β΄ ΔΗΜ PILATES- ΚΥΚΛΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00-17:00	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΚΟΛΟΣΣΙ Β΄ ΔΗΜ PILATES	Δευτέρα Τετάρτη	17:00-18:00 17:30-18:30	Στυλιανού Μαίρη	99458154



Κ' ΔΗΜ PILATES	Δευτέρα & Πέμπτη	18:30-19:30	Στυλιανού Μαίρη	99458154
Α' ΔΗΜ. ΥΨΩΝΑ ΚΥΚΛΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	Τρίτη	16:00-17:00		
ΚΟΛΟΣΣΙ Β' ΔΗΜ ΚΥΚΛΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	Σάββατο	8:00-9:00	Στυλιανού Μαίρη	99458154
Α' ΔΗΜ. ΥΨΩΝΑ PILATES	Τρίτη & Πέμπτη	17:00-18:00	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣ ΣΥΝΔΙΑΣΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	Τετάρτη & Παρασκευή	18:00-19:00	Αυξεντίου Κωνσταντίνος	99688184
CITY GYM ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ-ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30-9:30	Κονιώτης Μιχάλης	99516506



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 ΕΣΚΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00-8:45	Βεοδώρου Γιάννης	96717571
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΑΓΡΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	7:45-8:30	Βεοδώρου Γιάννης	96717571
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΚΥΠΕΡΟΥΝΤΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	9:25-10:10	Βεοδώρου Γιάννης	96717571
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΣΩΚΡΑΤΕΙΩΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗ	Τρίτη	10:00-11:00	Καλλονά Κούλλα	99913834
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΣΩΚΡΑΤΕΙΩΝ ΖΑΚΑΚΙ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:00-11:30	Κονιώτης Μιχάλης	99516506
ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΧΟΡΟΙ	Τετάρτη Πέμπτη	10:30-11:30 11:00-12:00	Σαματά Αγγέλα	99425723
ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	Τρίτη & Παρασκευή	9:45-10:45	Βασιλείου Χρύσανθος	96452505
ΣΚΕ Μ. ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ ΧΟΡΟΙ	Τρίτη Πέμπτη	11:30-12:30 9:15-10:15	Σαματά Αγγέλα	99425723
ΣΚΕ ΠΑΝΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	Δευτέρα & Τετάρτη	9:30-10:15	Λοιζίδου Άννα	99688410
ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:30-16:15	Λοιζίδου Άννα	99688410
ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ	Τρίτη	16:00-17:30	Λοιζίδου Άννα	99688410
ΣΚΕ Μ. ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	9:15-10:00	Νικολουλόπουλος Παναγιώτης	99998542



ΕΣΤΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΓΙΑ ΦΥΛΑ - ΧΟΡΟΣ	Δευτέρα Πέμπτη	11:00-12:00 8:00-9:00	Σαματά Αγγέλα	99425723
ΕΣΤΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΓΙΑ ΦΥΛΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	Τρίτη & Παρασκευή	8:00-9:00	Σαματά Αγγέλα	99425723
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:05-10:05	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΟΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:15-11:00	Στυλιανού Μαίρη	99458154
ΣΚΕ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00-8:45	Καφούρης Δημήτρης	97777718



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑμεΑ

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	10:30-12:00	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟΥ ΜΑΡΙΟΥ FLOORBALL	Τρίτη & Πέμπτη	12:00-12:45	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΕΙΟΝ	Τρίτη	9:15-10:45	Ευσταθίου Κωνσταντίνος	99863510
ΙΔΡΥΜΑ ΙΚΑΡΟΣ-ΠΕΛΕΝΔΡΙ	Τρίτη & Παρασκευή	11:50-12:35	Θεοδώρου Γιάννης	96717571
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΟΤΟΚΟΣ	Σάββατο	11:15-12:45	Λαϊζίδου Άννα	99688410
ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗ	Τετάρτη	8:30-10:00	Δημοσθένους Ροδούλα	99881817
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΛΑΤΖΧΑΪΜΕΡ ΙΘΑΚΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	11:00-12:30	Καφούρης Δημήτρης	97777718
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ	Τρίτη & Παρασκευή	8:30-9:15 9:15-10:00	Καφούρης Δημήτρης	97777718
ΙΔΡΥΜΑ ΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	Τρίτη & Παρασκευή	17:00-17:45	Καφούρης Δημήτρης	97777718

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΕΤΗΣΙΟ ΣΕΠΤΕΒΡΙΟΣ – 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 “ΣΠΥΡΟΣ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ”,
ΤΣΙΡΕΙΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΗΜΕΡΕΣ & ΩΡΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:
ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7:00 - 15:00

**ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ
ΚΑΙ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ ΜΕ ΆΛΛΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ**

Στοιχεία Επικοινωνίας:

25 31 88 08 - 25 31 50 85



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@sportskoa.org.cy

Τηλ. 25315085, 25318808, φαξ 25813284
www.ago.org.cy
limassol@ago.org.cy



Αθλητισμός Για Όλους



sportsforallcy