

ΑΓΟ

ΕΠΑΡΧΙΑ
ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
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.



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 τη 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

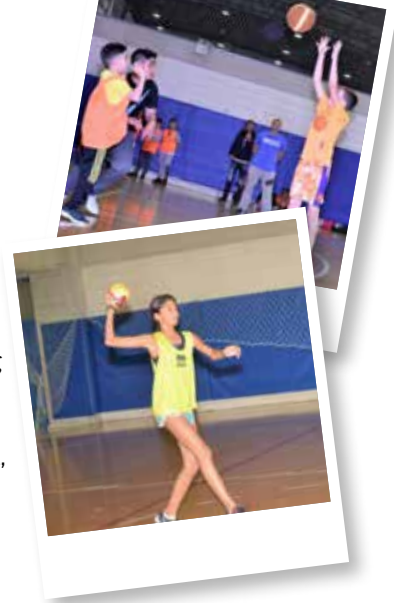


σημαντικές ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- **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.

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, παίζοντάς 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 χτυπήσει την μπάλα στο έδαφος ή να δώσει πάσα σε ένα συμπαίκτη ή να σουτάρει στο τέρμα.



ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΕΡΝΕΡΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:10 – 14:10	Μιλτιάδους Πέτρος	99346919
Γ' ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ (ασκήσεις και παιδαγωγικά παιχνίδια 7-10χρ)	Δευτέρα & Πέμπτη	13:30 – 14:30	Φαούτα Αφροδίτη	99317613
Γ' ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:15-14:15	Ματθαίου Αντρέας	99293892
Β' ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΕΡΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:15-14:15	Σωτηρίου Στέφανος	99037227
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ	Τετάρτη & Παρασκευή	18:00 – 19:00 (έφηβοι)	Ανδρέας Ανδρέου	99005836
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ	Τρίτη & Παρασκευή	16:00 – 17:00 (α', β' τάξη) 17:00 – 18:00 (γ', δ', ε', στ' τάξη)	Ανδρέας Ανδρέου	99005836
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΠ. ΒΑΡΝΑΒΑ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05 – 14:00	Χρυσάνθου Άντρη	99788255
Δ' ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΤΣΙΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	13:10 – 14:10	Γαβριήλ Παναγιώτα	99427781
Δ' ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30 – 15:30	Γεωργίου Χρίστος	96716447
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	13:15-14:15	Ματθαίου Αντρέας	99293892
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΡΥΣΕΛΕΟΥΣΙΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30-15:30	Ματθαίου Αντρέας	99293892
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΙΩΝ ΟΜΟΛΟΓΗΤΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	13:10 – 14:10	Μιλτιάδους Πέτρος	99346919
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05 – 14:00	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΙΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	13:15-14:15	Πούλλος Παναγιώτης	97630600



Β΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	13:15 - 14:15	Σωτηρίου Στέφανος	99037227
Γ΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ (Π.Λ.)	Τρίτη & Παρασκευή	13:15 - 14:15	Ανδρέου Ευγενία	96748377
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΤΣΙΩΝ ΠΑΙΔΙΑ 8+ χρ	Τρίτη & Παρασκευή	15:30 - 16:30	Ανδρέου Ευγενία	96748377
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΜΑΛΟΥΝΤΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	14:15 - 15:15	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
ΟΡΟΥΝΤΑ	Τετάρτη & Παρασκευή	13:05 - 14:05	Ανδρέας Ανδρέου	99005836
ΠΕΡ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΣΙΝΟΥ	Σάββατο	10:30 - 12:00	Ανδρέας Ανδρέου	99005836
Β΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΓΚΩΜΗΣ	Τετάρτη Σάββατο	13:15 - 14:15 9:00 - 10:00	Ματθαίου Αντρέας	99293892
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΣΕΡΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	13:15 - 14:15 9:00 - 10:00	Φασούτα Αφροδίτη	99317613
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΕΠΙΦΑΝΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	13:05 - 14:05 14:05 - 15:05 09:45 - 10:45 10:45 - 11:45	Χρυσάνθου Άντην	99788255
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΑΣΟΥ (ΠΕΡΑ ΟΡΕΙΝΗΣ)	Τετάρτη Σάββατο	15:15 - 16:15 8:30 - 9:30	Χρυσάνθου Άντην	99788255
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΡΧΑΓΓΕΛΟΣ	Τετάρτη Σάββατο	13:10 - 14:10 8:00 - 9:00	Μιλτιάδους Πέτρος	99346919
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ ΛΥΚΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	13:05 - 14:05 8:15 - 9:15	Ανδρέου Ευγενία	96748377
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ (Π.Λ.)	Τετάρτη	14:05 - 15:35	Ανδρέου Ευγενία	96748377

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.

Δ΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΤΣΙΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05 - 14:00	Γαβριήλ Παναγιώτα	99427781
Α΄ ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ ΛΑΤΣΙΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:05 - 14:50 14:50 - 15:35	Γαβριήλ Παναγιώτα	99427781

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

ΠΟΥ ΠΟΥ Η ΑΛΕΠΟΥ	FUNNY KIDS	M&M KINDERGARDEN	FELICITA	PETIT BEBE
ΠΡΑΣΙΝΟ ΕΛΕΦΑΝΤΑΚΙ	ΠΕΛΑΡΓΟΣ	ΧΙΟΝΑΤΗ	ΠΑΣΥΔΥ ΛΑΤΣΙΑ	ΕΛΕΝΕΙΟ ΚΟΙΝ. ΝΗΠ. ΤΣΕΡΙΟΥ
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΛΑΝΤΙΝ	ΠΑΣΥΔΥ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ	ΠΑΣΥΔΥ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	ΠΑΣΧΑΛΙΤΣΕΣ	FUN PHILOSOPHY

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.

ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ-BADMINTON ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Η Αντιπτερίση είναι ένα άθλημα, που παίζεται σε κλειστό χώρο, σε γήπεδο 13Χ17Μ περίπου, το χωρίζει δίκτυ 1,55Μ.

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 Άντην

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.

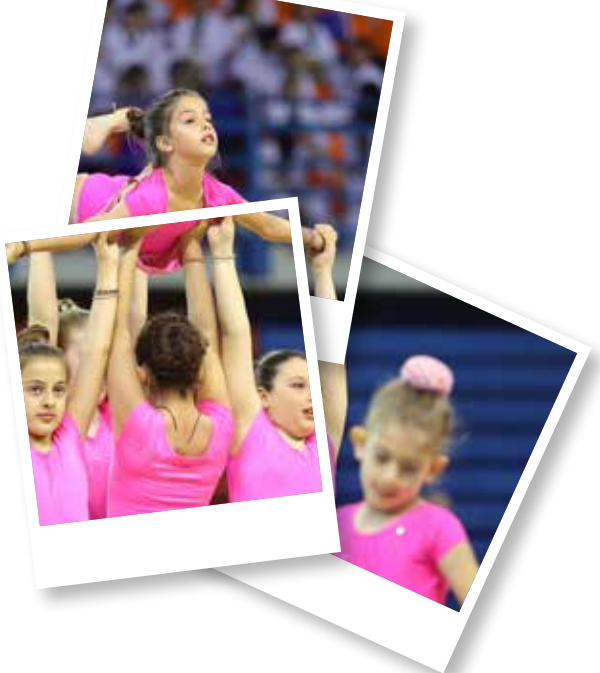
Στο πρόγραμμα διδάσκονται Ελληνικοί Παραδοσιακοί, Λαϊκοί, Κυπριακοί, Μοντέρνοι, Hip-hop και Latin χοροί.

Β΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΚΚΙΝΟΤΡΙΜΙΘΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:10- 14:10	Ερωτοκρίτου Ελίσα	99997431
Γ΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΣΣΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:50- 16:50	Ερωτοκρίτου Ελίσα	99997431
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΓΚΩΜΗΣ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05 – 14:00	Ερωτοκρίτου Ελίσα	99997431
ΣΤ΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΚΑΤΑΜΙΑΣ (ΑΓ. ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ)	Τρίτη & Παρασκευή	14:20 - 15:20	Ερωτοκρίτου Ελίσα	99997431



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



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΡΥΣΕΛΕΟΥΣΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00 – 17:00	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
Γ΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:10 – 14:10	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΤΣΙΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:00 – 15:00	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
Δ΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΤΣΙΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:15 – 16:15	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΣΕΡΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:15 – 15:15	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30 – 15:30	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
Γ΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	13:10 – 14:10 14:10 – 15:10	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΕΡΝΕΡΑ	Τρίτη & Παρασκευή	15:45 – 16:45	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΑΣΟΥΠΟΛΗΣ	Τρίτη & Παρασκευή	13:10 – 14:10	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΠΑΝΤΕΛΗΜΟΝΑ	Τετάρτη Σάββατο	16:15 – 17:15 10:30 – 11:30	Σιάλου Άντρη	99460830
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΡΝΕΣΙΟ	Τετάρτη Σάββατο	13:10 – 14:10 9:00 – 10:00	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΥΚΑΒΗΤΟΥ	Τετάρτη Σάββατο Τετάρτη Σάββατο	15:15 – 16:15 10:15 – 11:15 16:15 – 17:15 11:15 – 12:15	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795



ΛΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ (ΠΑΙΔΙΑ 6+χρ)	Τετάρτη Σάββατο	14:00 – 15:00 11:30 – 12:30	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
ΛΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ (ΠΑΙΔΙΑ 4–6χρ)	Τετάρτη Σάββατο	16:00 – 17:00 10:30 – 11:30	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
Ε΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	Τετάρτη Σάββατο	13:15 – 14:15 8:45 – 9:45	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	14:30 – 15:30 10:00 – 11:00	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΕΡΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο Τετάρτη Σάββατο	16:00 – 17:00 (αρχάριοι) 11:15 – 12:15 17:00 – 18:00 (προχωρημένοι) 12:15 – 13:15	Μαλέκου Ειρήνη	99339565





ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

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

Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΕΡΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:15 - 14:15	Σάββα Τίτα	99725276
Β΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΤΣΙΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:40 - 15:40	Σάββα Τίτα	99725276
ΣΤ΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00 - 17:00 17:00 - 18:00	Σάββα Τίτα	99725276
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΝΘΟΥΠΟΛΗΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:10 - 14:10	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:25 - 15:25	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΚΡΟΠΟΛΗΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:10-14:10	Πολυδώρου Μάριος	97677416
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 -18:00	Πολυδώρου Μάριος	97677416
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	17:00 - 18:00	Πολυδώρου Μάριος	97677416
Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	13:15-14:15	Σάββα Τίτα	99725276
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ. ΑΙΘΟΥΣΑ Taekwon-do	Τρίτη & Παρασκευή	15:00 - 16:00 16:00 - 17:00 17:00 - 18:00	Σάββα Τίτα	99725276
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΣΕΡΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	13:10 - 14:10 14:10 - 15:10	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
Β΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΚΚΙΝΟΤΡΙΜΙΘΙΑΣ	Τετάρτη Σάββατο	13:05 - 14:00 8:45 - 9:45	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΚΑΚΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	14:15 - 15:15 10:00 - 11:00	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
ΣΤ΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	Τετάρτη Σάββατο Τετάρτη Σάββατο	16:00 - 17:00 10:00 - 11:00 17:00 - 18:00 11:00 - 12:00	Σάββα Τίτα	99725276
Γ΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΛΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	14:30 - 15:30 8:30 - 9:30	Σάββα Τίτα	99725276

KARATE 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.



Β΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΓΚΩΜΗΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:15- 14:15	Χριστοδούλου Αλέξανδρος	99052629
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30 - 15:30	Χριστοδούλου Αλέξανδρος	99052629
Β΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΣΣΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00 - 17:00	Χριστοδούλου Αλέξανδρος	99052629
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΡΝΗΣΙΟ	Τρίτη & Παρασκευή	13:15- 14:15	Χριστοδούλου Αλέξανδρος	99052629
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	13:15- 14:15 9:00- 10:00	Χριστοδούλου Αλέξανδρος	99052629
Γ΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΑΛΛΟΥΡΙΤΣΣΑΣ	Τετάρτη Σάββατο	14:45 - 15:45 10:30 - 11:30	Χριστοδούλου Αλέξανδρος	99052629



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.



ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΓΗΠΕΔΑ ΜΑΚΑΡΕΙΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	14:15 – 15:15 (α' β' γ' δ' τάξη) 15:15 – 16:15 (ε' στ' τάξη και γυμνάσιο)	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ (Πίσω από το Κολυμβητήριο)	Τετάρτη Σάββατο	16:30 – 17:30 / 17:30 – 18:30 8:30 – 09:30 / 09:30 – 10:30	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΑΓΛΑΝΤΣΙΑΣ	Τετάρτη Σάββατο	14:15 – 15:15 9:00 – 10:00 (α', β', γ' τάξη)	Γεωργίου Χρίστος	96716447
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΑΓΛΑΝΤΣΙΑΣ	Τετάρτη Σάββατο	15:15 – 16:15 10:00 – 11:00 (δ', ε', στ' τάξη)	Γεωργίου Χρίστος	96716447

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ – VOLLEYBALL ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Η Πετοσφαίριση, σημαίνει «χτύπημα της μπάλας στον αέρα». Το γήπεδο του βόλεϊ είναι διαστάσεων 18 X 9 μέτρα και περιβάλλεται από μια ελεύθερη ζώνη γύρω απ' αυτό. Αυτό σημαίνει ότι κάθε ομάδα έχει γήπεδο διαστάσεων 9 X 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.



ΛΥΚΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ	Τετάρτη	15:00-16:00 (Παιδιά δημοτικού) 16:00 – 17:00 (Παιδιά γυμνασίου)	Γαβριήλ Παναγιώτα	99427781
	Σάββατο	8:15 – 9:15 (Παιδιά δημοτικού) 9:15-10:15 (Παιδιά γυμνασίου)		



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 δίχτυ 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.

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ (Πίσω από το Κολυμβητήριο)	Δευτέρα & Πέμπτη	16:15- 17:15	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΕΝΙΣ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30 –15:30	Σωτηρίου Στέφανος	99037227
ΛΥΚΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ	Τετάρτη	15:40-16:40 (αρχάριοι) 16:40-17:40 (προχωρ.)	Ανδρέου Ευγενία	96748377
	Σάββατο	9:15 - 10:15 (αρχάριοι) 10:15 -11:15 (προχωρ.)		

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.



ΠΟΛΥΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΦΛΩΡΑΚΗΣ	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. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	14:15 - 15:15	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	15:30-16:30	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ (ΠΑΙΔΙΑ 4-6χρ)	Τετάρτη	15:00 - 16:00	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
	Σάββατο	9:30 - 10:30		
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΕΡΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00 - 17:00	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922



ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ

ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ



ΧΡΗΣΤΟΣ
ΗΡΑΚΛΕΟΥΣ



ΝΑΤΑΣΑ
ΑΝΔΡΕΟΥ



ΤΖΟΑΝΝΑ
ΝΤΑΖΙΑΝΗ



ΠΕΤΡΟΣ
ΜΙΛΙΑΔΟΥΣ



ΛΑΥΡΑ
ΜΙΧΑΗΛ



ΑΝΤΡΗ
ΣΙΑΛΟΥ



**ΑΝΤΡΗ
ΧΡΥΣΑΝΘΟΥ**



**ΑΦΡΟΔΙΤΗ
ΦΑΟΥΤΑ**



**ΓΙΩΤΑ
ΓΑΒΡΙΗΛ**



**ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΣ**



**ΑΝΔΡΕΑΣ Δ.
ΑΝΔΡΕΟΥ**



**ΕΛΙΖΑ
ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΥ**

ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ



ΕΥΓΕΝΙΑ
ΑΝΔΡΕΟΥ



ΚΥΡΙΑΚΟΣ
ΜΑΡΑΓΚΟΣ



ΧΡΗΣΤΟΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΥ



ΜΑΡΙΟΣ
ΠΟΥΛΔΩΡΟΥ



ΜΙΚΑΕΛΛΑ
ΙΩΑΝΝΟΥ



ΤΙΤΑ
ΣΑΒΒΑ



**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ**



**ΜΑΡΙΝΑ
ΣΩΤΗΡΙΟΥ**



**ΣΤΕΦΑΝΟΣ
ΣΩΤΗΡΙΟΥ**



**ΑΝΔΡΕΑΣ
ΜΑΤΘΑΙΟΥ**



**ΜΙΧΑΛΗΣ
ΠΑΥΛΟΥ**



**ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΠΟΥΛΛΟΣ**



**ΕΙΡΗΝΗ
ΜΑΛΕΚΟΥ**

KIDS GYMNASTICS ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Τα οφέλη του προγράμματος kids Gymnastics:

1. Αυξάνει την ευελιξία και την ευλυγισία.
2. Βελτιώνει τη συγκέντρωση.
3. Βοηθά στην ανάπτυξη και ενίσχυση των μυών.
4. Διορθώνει τη στάση του σώματος.



Β΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΛΙΟΥ (Kids gymnastics)	Τετάρτη Σάββατο	16:05 - 17:05 11:00 - 12:00 (7 - 12 χρ)	Ανδρέου Νατάσα	99833185
	Τετάρτη Σάββατο	17:05 - 17:50 12:00 - 12:45 (4 - 6 χρ)	Ανδρέου Νατάσα	99833185



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 συλ κολύμβησης Ελεύθερο, Ύψτιο, Πρόσθιο και Πεταλούδας.



ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30 - 15:15 (Εκμάθηση) 15:15 - 16:00	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
	Τετάρτη	14:30 - 15:15 15:15 - 16:00	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
	Σάββατο	10:30 - 11:15 11:15 - 12:00		
	Τετάρτη	14:30 - 15:15 15:15 - 16:00	Ματθαίου Αντρέας	99293892
	Σάββατο	10:15 - 11:00 11:00 - 11:45		
	Τρίτη & Παρασκευή	14:15 - 15:00 15:00 - 15:45	Χρυσάνθου Άντη	99788255
A.N. SPORT GYM ΔΔΛΙ	Τρίτη & Παρασκευή	16:00 - 16:45 (αρχάριοι)	Φασούτα Αφροδίτη	99317613
		16:45 - 17:30 17:30 - 18:15 (προχωρημένοι)		
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΛΑΚΑΤΑΜΕΙΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	15:00 - 15:45	Πούλλας Παναγιώτης	97630600



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, Αντισφαίριση.



ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:15 - 19:15	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΚΥΚΚΟΣ Β΄ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	19:45 - 20:45	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΚΥΚΚΟΣ Β΄ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:10 - 19:10	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Τρίτη & Παρασκευή	19:00 – 20:00 20:00 – 21:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΑ	Δευτέρα & Τετάρτη	19:30 - 20:30	Γεωργίου Χρίστος	96716447
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΑ	Πέμπτη	19:15 – 20:45	Γεωργίου Χρίστος	96716447
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ - TENIS (Πίσω από το Κολυμβητήριο)	Τρίτη Πέμπτη	17:30-18:30 17:15-18:15	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ	Τετάρτη Σάββατο	19:00 – 20:00 09:00 – 10:00	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.



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΛΑΚΑΤΑΜΕΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30 – 9:30	Ανδρέου Ευγενία	96748377
	Τρίτη & Παρασκευή	8:30 – 9:30	Πούλλας Παναγιώτης	97630600
	Τρίτη & Παρασκευή	13:00 – 15:00	Πούλλας Παναγιώτης	97630600
A.N. SPORTGYM ΔΔΛΙ ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (Ασκήσεις στο νερό)	Δευτέρα & Πέμπτη	9:15 - 10:15 10:15 – 11:15	Φασούτα Αφροδίτη	99317613
	Τρίτη & Παρασκευή	8:00 - 9:00 9:00 – 10:00		
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ	Δευτέρα μέχρι Παρασκευή	8:30 – 9:30	Γαβριήλ Παναγιώτα	99427781
	Δευτέρα μέχρι Παρασκευή	09:30 – 10:30	Γαβριήλ Παναγιώτα	99427781
	Δευτέρα μέχρι Παρασκευή	13:00-15:00	Νταζιάντζοάνα	99654534
	Δευτέρα & Πέμπτη	20:30 – 21:30	Ηρακλέους Χρίστος/ Μιλτιάδους Πέτρος	99476414/ 99346919
	Τρίτη & Παρασκευή	20:30 – 21:30	Καραγκούνης Δημήτρης/ Γεωργίου Χρίστος	99515563/ 96716447
	Τετάρτη Σάββατο	20:30 – 21:30 12:00 – 13:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ (Aqua Fitness)	Δευτέρα & Πέμπτη	9:00 – 10:00	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	Δευτέρα & Παρασκευή	10:00- 11:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΑΝΔΡΑΣ – ΓΥΝΑΙΚΑ (ΤΑΕΚΩΝ-DO / ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ)

Η εκπαίδευση στο Ταεκβον-δο οδηγεί στην βελτίωση του αυτοέλεγχου και της πειθαρχίας. Βελτιώνει την φυσική κατάσταση, την αυτοπεποίθηση, την ανοχή και την υπομονή.



ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Τρίτην & Παρασκευή	18:15-19:15	Πολυδώρα Μάριος	97677416
---	--------------------	-------------	-----------------	----------

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ – ΑΝΔΡΑΣ

Τα προγράμματα περιλαμβάνουν Αεροβική Γυμναστική, ασκήσεις με βαράκια, 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	Fitness - Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30 – 9:30	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
	Fitness - Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη	9:30 – 10:30	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
	Yoga	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30 – 9:30	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
	ΧΟΡΟΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:30 – 10:30	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
	Δυναμικές Ασκήσεις	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30 – 9:30	Πούλλος Παναγιώτης	97630600
	Δυναμικές Ασκήσεις	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 – 18:00 18:10 – 19:10	Πούλλος Παναγιώτης	97630600
	Functional Training	Δευτέρα & Πέμπτη	19:15 – 20:15	Πούλλος Παναγιώτης	97630600
	Yoga	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 – 18:00	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
	Yoga	Τρίτην & Παρασκευή	8:30 – 9:30	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
	Pilates	Τρίτην & Παρασκευή	7:30 – 8:30 8:30 – 9:30 9:30 – 10:30	Νταζιάνη Τζοάννα	99654534
	Aerobic & fitness	Τρίτην & Παρασκευή	8:15 – 9:15 9:15 – 10:15	Σιάλου Άντρη	99460830
	Δυναμικές Ασκήσεις	Τρίτην & Παρασκευή	8:30 – 9:30	Ματθαίου Αντρέας	99293892
	Ασκήσεις Εδάφους	Τρίτην & Παρασκευή	17:00 – 18:00	Σωτηρίου Στέφανος	99037227
	Functional Training	Τρίτην & Παρασκευή	18:15 – 19:15	Σωτηρίου Στέφανος	99037227
	Pilates	Τρίτην & Παρασκευή	16:00 – 17:00	Σωτηρίου Στέφανος	99037227
	Aerobic (Αίθουσα VIP)	Τρίτην & Παρασκευή	19:15 – 20:15	Γεωργίου Χρίστος	96716447
	Functional Training	Τετάρτη & Σάββατο	07:15 – 08:15	Σωτηρίου Στέφανος	99037227



ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Pilates	Σάββατο	8:30 – 9:30	ΝταζιάνηΤζοάννα	99654534
ΛΕΥΚΟΘΕΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	Pilates	Δευτέρα & Τετάρτη	8:30 – 9:30	ΝταζιάνηΤζοάννα	99654534
			9:30-10:30		
		8:30-9:30	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431	
		8:30-9:30			
Τρίτη & Παρασκευή	8:30 – 9:30				
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ	Power Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη	17:30 – 18:30	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Β΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ	Power Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη	18:30 – 19:30	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Γ΄ ΔΗΜ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ	Strong Zumba & fitness	Δευτέρα & Πέμπτη	18:05 – 19:05	ΕρωτοκρίτουΕλίζα	99997431
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Γ΄ ΔΗΜ ΣΧ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ	Pilates	Τρίτη &Παρασκευή	17:10 – 18:10	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Γ΄ ΔΗΜ ΣΧ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ	Full body workout	Τρίτη &Παρασκευή	18:15-19:15	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ	Fitness - Functional	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00 – 9:00	Ανδρέας Ανδρέου	99005836
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ	Fitness - Functional	Τρίτη & Πέμπτη	18:15 – 19:15	Ανδρέας Ανδρέου	99005836
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Κυκλική Γυμναστική	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30 – 9:30	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη	9:45 – 10:45	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΑΛΟΥΡΙΩΤΙΣΣΑΣ	Full body workout	Δευτέρα & Πέμπτη	19:00 – 20:00 20:00 – 21:00	Ματθαίου Αντρέας	99293892
ΣΤΑΔΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΠΟΛΟΥ	Aerobic & fitness	Δευτέρα & Πέμπτη	17:15 – 18:15	Σιάλου Άντηρη	99460830
ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜΑΡΧΕΙΟΥ ΓΕΡΙΟΥ	Αερόβικη και Ασκήσεις ενδυνάμωσης	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00 – 9:00	Φαούτα Αφροδίτη	99317613
Β΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ	Aerofitness	Δευτέρα & Τετάρτη	18:30 – 19:30	Σάββα Τίτα	99725276

Β΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΤΣΙΩΝ	Αεροβική και Ασκήσεις ενδυνάμωσης	Δευτέρα & Πέμπτη	17:30 - 18:30	Φαούτα Αφροδίτη	99317613
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΡΥΣΕΛΕΟΥΣΑΣ	Fitness - Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 - 18:00	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜΑΡΧΕΙΟΥ ΓΕΡΙΟΥ	Aerofitness	Δευτέρα & Πέμπτη	18:00 - 19:00	Σωτηρίου Στέφανος	99037227
Β΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ	Pilates	Τρίτη Πέμπτη	19:00 - 20:00 18:45-19:45	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΑΣΤΡΟΜΕΡΙΤΗ	Fitness - Functional	Τρίτη & Παρασκευή	8:30 - 9:30	Ανδρέας Ανδρέου	99005836
ΑΙΘ. ΚΟΙΝ.ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΚΛΗΡΟΥ	Fitness - Pilates	Τρίτη & Παρασκευή	17:00 - 19:00	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΕΡΙΟΥ	Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη	17:15 - 18:15	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΑΡΚΟΥ ΙΔΑΛΙΟΥ	Aerobic	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00 - 10:00	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΑΡΚΟΥ ΙΔΑΛΙΟΥ	Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη	10:00-11:00	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΑΡΚΟΥ ΙΔΑΛΙΟΥ	Pilates	Σάββατο	9:00-10:00	Ανδρέου Νατάσα	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. ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 – 18:00	Ερωτοκρίτου Ελίσα	99997431
ΣΤΑΔΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΠΟΛΟΥ ΚΑΪΜΑΚΛΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00 – 9:00 9:00 – 10:00	Σιάλου Άντρη	99460830
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:00 – 10:00	Ανδρέας Ανδρέου	99005836
ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΛΑΤΣΙΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	10:00 – 11:00	Πούλλας Παναγιώτης	97630600
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	8:45 – 9:45	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΡΝΕΣΙΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 – 18:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΣΤ΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΛΑΝΤΣΙΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	17:00 – 18:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΤΑΖΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ	Τρίτη & Παρασκευή	18:15 – 19:15	Γεωργίου Χρήστος	96716447
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΑΒ΄ ΔΗΜ. ΣΧ. ΚΑΪΜΑΚΛΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	18:15 – 19:15	Σιάλου Άντρη	99460830
ΤΕΜΠΡΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	14:45 – 15:45	Ανδρέας Ανδρέου	99005836
ΜΑΜΜΑΡΙ	Τετάρτη & Παρασκευή	9:50 – 10:50	Ερωτοκρίτου Ελίσα	99997431





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	10:15-11:00	Σωτηρίου Στέφανος	99037227
Λ. Η. ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:35- 10:20 10:20 – 11:05	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
ΜΕΛΑΘΡΟ ΕΥΓΗΡΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:45 – 11:30	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
ΠΟΛΥΔΥ. ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:00 – 10:45	Πούλλος Παναγιώτης	97630600
Λ. Η. ΛΑΚΑΤΑΜΕΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:40 - 9:25	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
ΣΤΕΓΗ ΗΛΙΚ. ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	09:00 – 09:45	Μαθαίου Αντρέας	99293892
ΠΟΛΥΔΥ. ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:00 - 10:45	Μαθαίου Αντρέας	99293892
ΣΚΕ ΚΑΪΜΑΚΛΙΟΥ	Δευτέρα & Τετάρτη	09:40 - 10:30	Νταζιάνη Τζοάννα	99654534
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣ II	Δευτέρα & Τετάρτη	09:00 – 10:00 10:00 – 11:00	Χριστοδούλου Αλέξανδρος	99052629
ΠΟΛΥΔΥ. ΣΟΛΕΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:15 - 11:00	Ανδρέας Ανδρέου	99005836
ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΟΚΚΙΝΟΤΡΙΜΙΘΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:30- 11:15	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
ΕΚΥΣΥ ΚΑΪΜΑΚΛΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:30 - 11:15	Σιάλου Άντρη	99460830
ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΤΣΕΡΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	10:30 - 11:15 10:15 - 11:00	Φαούτα Αφροδίτη	99317613
ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΑΝΑΓΙΑ Η ΕΛΕΟΥΣΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:45 – 9:30	Χρυσάνθου Άντρη	99788255
ΣΤΕΓΗ ΣΥΝΤΑΞ. ΠΑΣΥΔΥ	Τρίτη & Παρασκευή	09:15 – 10:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΘΑΛΠΟΡΗ	Τρίτη & Παρασκευή	9:00 - 9:45	Ιωάννου Μικέλλα	99528922
ΜΕΛΑΘΡΟΝ ΑΓΑΠΗΣ	Τρίτη & Παρασκευή	10:00 - 10:45	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
ΣΚΕ ΑΚΑΚΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:15 - 9:00	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431
ΠΟΛΥΔΥ. ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	9:45 - 10:30	Μαθαίου Αντρέας	99293892
ΣΚΕ ΠΕΡΙΣΤΕΡΩΝΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	11:00 - 11:45	Ανδρέας Ανδρέου	99005836
ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	10:00 – 10:45	Χριστοδούλου Αλέξανδρος	99052629
Λ.Η ΛΑΤΣΙΩΝ (MATERIAL)	Τρίτη & Παρασκευή	8:30 - 9:15	Ανδρέου Ευγενία	96748377
ΧΡΥΣΗ ΗΛΙΚΙΑ ΓΕΡΙ	Τρίτη & Παρασκευή	10:00 – 10:45	Σάββα Τίτα	99725276

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 Κέντρου Ημερήσιας Φροντίδας Στροβόλου, του Ιδρύματος Ελεούσας του Κύκκου της Ειδικής Μονάδας Νοπτικής Στέρησης, Ειδικής εκπαίδευσης Σκαπανέας, Ειδικής εκπαίδευσης Ηλιαχτίδα, Κέντρο Ιθάκη, Κέντρο Ημέρας Λευκωσίας και του Ειδικού Σχολείου ΑΜΕΑ ΜΟΡΦΟΥ



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
ΠΑΙΔΙ 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 Γ.Ρ.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

ΣΤΑΔΙΟ "ΤΑΣΣΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ - ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ"
ΠΟΛΥΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ "ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΦΛΩΡΑΚΗΣ"
ΔΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΔΗΜΟΥ "ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ"
ΗΜΕΡΕΣ & ΩΡΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7:00 – 15:00

**ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ
ΚΑΙ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ ΜΕ ΆΛΛΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ**

Στοιχεία Επικοινωνίας:

22 89 72 43 - 22 89 71 50



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. 22897150, 22897243, φαξ 22358222
www.ago.org.cy
nicosia@ago.org.cy

 Αθλητισμός Για Όλους

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