

ΕΠΑΡΧΙΑ

ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ

2026-2027

www.ago.org.cy



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η Ανώτατη Αθλητική Αρχή της Κύπρου



a allwyn

ΥΠΕΡΦΑΝΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ ΣΟΥ

Καλώς ήρθατε
στη νέα εποχή
του ΟΠΑΠ Κύπρου.

Την εποχή της Allwyn.



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΚΥΠΡΙΑΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Στον Κυπριακό Οργανισμό Αθλητισμού αισθανόμαστε υπερήφανοι για την εξελικτική πορεία του προγράμματος «Αθλητισμός Για Όλους», το οποίο σ' αυτά τα 41 χρόνια έχει καταφέρει να μεταφέρει τις αξίες της άθλησης, της υγιεινής ζωής και της κοινωνικής συμμετοχής σε κάθε γωνιά της Κύπρου.

Έχουμε πει πολλές φορές και το εννοούμε, πως το ΑΓΟ αποτελεί μία από τις σημαντικότερες προσφορές του ΚΟΑ σε κοινωνικό επίπεδο. Μέσα από τις πολυάριθμες δραστηριότητές του σε όλες τις Επαρχίες, δίνει τη δυνα-

τότητα σε ανθρώπους κάθε ηλικίας να εντάξουν την άσκηση στην καθημερινότητά τους, να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους και να εμποτιστούν με τις αξίες του αθλητισμού. Μέσω του ΑΓΟ, ο ΚΟΑ έχει καταφέρει να θεωρείται ο αθλητισμός δικαίωμα και όχι προνόμιο για κάθε άνθρωπο, οποιασδήποτε ηλικίας. Εξάλλου, η διά βίου άσκηση αποτέλεσε βασική προτεραιότητα και της Κυπριακής Προεδρίας στον τομέα του αθλητισμού.

Στο επίκεντρο βέβαια του προγράμματος βρίσκεται πάντα το παιδί. Ο αθλητισμός αποτελεί την πιο υγιή διέξοδο για τους νέους μας, ιδιαίτερα στη σημερινή κοινωνία των πολλαπλών προκλήσεων, και θέλουμε οι νέοι μας να στρέφονται προς την άθληση. Στον Οργανισμό εστιάζουμε με μεγάλη προσοχή στα παιδιά και φροντίζουμε ώστε να αθλούνται σε ένα απόλυτα ασφαλές περιβάλλον, από τους πλέον κατάλληλους γυμναστές.

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες προς όλους όσους συμβάλλουν στην επιτυχία του προγράμματος: τους λειτουργούς του προγράμματος στα κεντρικά γραφεία μας, τους γυμναστές, τους συνεργαζόμενους φορείς και ασφαλώς τους χιλιάδες συμπολίτες μας που συμμετέχουν ενεργά στις δράσεις του, αναδεικνύοντας το ΑΓΟ στο κορυφαίο πρόγραμμα του Οργανισμού. Από τα 13.790 μέλη το 2015, στα 22.633 μέλη μία δεκαετία μετά. Η διαρκής αύξηση των μελών μας χαροποιεί και παράλληλα μας γεμίζει με περισσότερες ευθύνες για να βελτιωνόμαστε. Να είστε βέβαιοι πως εργαζόμαστε προς αυτή την κατεύθυνση.

Θα ήταν παράλειψή μου, ασφαλώς, να μην ευχαριστήσω την προϊσταμένη του Μαζικού Αθλητισμού Έφη Μούζουρου-Πεννηταέξ για την προσφορά της όλα αυτά τα χρόνια. Η αγαπημένη μας Έφη αφυπηρετεί, αλλά η παρακαταθήκη που αφήνει θα θυμίζει σε όλους μας όλα όσα πέτυχε εδώ και δεκαετίες. Ευχόμαστε, παράλληλα, καλή επιτυχία στον Χάρη Φιλιππίδη που θα εκτελεί πλέον τα καθήκοντα του προϊσταμένου στον Μαζικό Αθλητισμό.

Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού συνεχίζει τη συνεισφορά του στο κοινό με την έναρξη του προγράμματος «Αθλητισμός Για Όλους» την 1η Σεπτεμβρίου 2026.

Εύχομαι καλή αθλητική χρονιά στο ΑΓΟ και τα μέλη του.

Γιάννης Ιωάννου

Πρόεδρος ΚΟΑ

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ



Σε μια εποχή που οι ρυθμοί της καθημερινότητας γίνονται ολοένα και πιο απαιτητικοί, η άσκηση δεν αποτελεί απλώς μια επιλογή, αλλά μια ουσιαστική επένδυση στην υγεία, την ευεξία και την ποιότητα ζωής μας. Ο αθλητισμός έχει τη δύναμη να εμπνέει, να ενώνει ανθρώπους και να δημιουργεί ισχυρούς δεσμούς μέσα στην κοινωνία, προσφέροντας χαρά, αισιοδοξία και νέες προοπτικές.

Το Πρόγραμμα Αθλητισμός για Όλους (ΑΓΟ) αποτελεί διαχρονικά έναν από τους σημαντικότερους πυλώνες της μαζικής άθλησης στην Κύπρο, προσφέροντας σε χιλιάδες συμπολίτες μας την ευκαιρία να εντάξουν την κίνηση και την άσκηση στην καθημερινότητά τους. Με σύγχρονες μεθόδους εκγύμνασης, εξειδικευμένο προσωπικό και προγράμματα που ανταποκρίνονται στις ανάγκες κάθε ηλικίας και κάθε κοινωνικής ομάδας, το ΑΓΟ παραμένει πιστό στην αποστολή του: να φέρνει τον αθλητισμό κοντά σε όλους.

Από τα μικρά παιδιά που γνωρίζουν για πρώτη φορά τη χαρά της κίνησης, μέχρι τους νέους, τους εργαζόμενους, τις οικογένειες, τα άτομα τρίτης ηλικίας και τα άτομα με αναπηρία, το ΑΓΟ δημιουργεί καθημερινά ευκαιρίες συμμετοχής, κοινωνικοποίησης και προσωπικής ανάπτυξης. Γιατί ο αθλητισμός δεν είναι μόνο σωματική δραστηριότητα· είναι μέσο έκφρασης, συνεργασίας, αυτοπεποίθησης και κοινωνικής ένταξης.

Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, επενδύουμε σε δράσεις που προάγουν τη δια βίου άσκηση, την πρόληψη και την υγιεινή ζωή, καλλιεργώντας παράλληλα αξίες όπως ο σεβασμός, η αλληλεγγύη, η ισότητα και η ευγενής άμιλλα. Μέσα από εκατοντάδες κέντρα άθλησης σε όλη την Κύπρο, το Πρόγραμμα ΑΓΟ δίνει καθημερινά ζωή στους χώρους άθλησης και δημιουργεί μικρές κοινότητες ανθρώπων που μοιράζονται το ίδιο πάθος για κίνηση, υγεία και δημιουργική συμμετοχή.

Η συνεχώς αυξανόμενη ανταπόκριση του κόσμου αποτελεί για εμάς τη μεγαλύτερη επιβράβευση και παράλληλα μεγαλύτερη ευθύνη. Μας δίνει τη δύναμη να εξελισσόμαστε, να καινοτομούμε και να διευρύνουμε συνεχώς τις ευκαιρίες άθλησης για όλους τους πολίτες, χωρίς αποκλεισμούς και διακρίσεις.

Με όραμα, συνέπεια και συλλογική προσπάθεια, συνεχίζουμε να επενδύουμε σε έναν θεσμό που έχει αποδείξει την κοινωνική του αξία και τη διαχρονική του προσφορά. Στόχος μας είναι να εμπνεύσουμε ακόμη περισσότερους ανθρώπους να επιλέξουν έναν ενεργό τρόπο ζωής και να ανακαλύψουν τη χαρά της συμμετοχής μέσα από τον αθλητισμό.

Σας καλούμε να γίνετε μέρος αυτής της μεγάλης οικογένειας. Να κινηθείτε, να δημιουργήσετε, να μοιραστείτε στιγμές, να αποκτήσετε νέους φίλους και νέες εμπειρίες. Γιατί ο αθλητισμός είναι για όλους και το ΑΓΟ συνεχίζει να αποδεικνύει καθημερινά ότι η κίνηση μπορεί να αλλάξει τη ζωή μας προς το καλύτερο.

Αθλητισμός για Όλους. Για μια κοινωνία πιο υγιή, πιο δραστήρια και πιο ανθρώπινη.

Χάρης Φιλιππίδης
Λειτουργός ΚΟΑ



Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙ ΑΞΙΕΣ ΠΟΥ μένουν για πάντα



ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ



ΣΕΒΑΣΜΟΣ



ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ



ΥΓΕΙΑ



ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ



ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ



χρήσιμες ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



- Οι εγγραφές και οι πληρωμές γίνονται ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας του ΑΓΟ www.ago.org.cy



- Όσον αφορά τους Δήμους και τις Κοινότητες που θα επιχορηγούν Προγράμματα για τους Δημότες τους, θα υπάρξει ενημέρωση σε μεταγενέστερο στάδιο ή μπορείτε να επικοινωνείτε με το Επαρχιακό Γραφείο του ΑΓΟ για περαιτέρω πληροφορίες.



- Οι Δημότες θα πρέπει να προσκομίζουν αποδεικτικό στοιχείο κατά την εγγραφή τους. Τα στοιχεία των μελών των οποίων το δικαίωμα συμμετοχής επιχορηγείται από τους Δήμους/Κοινότητες θα γνωστοποιούνται στους Δήμους/Κοινότητες για σκοπούς ελέγχου και επιχορήγησης.



- Τα προγράμματα κολύμβησης δεν επιχορηγούνται από τους Δήμους και τις Κοινότητες.



- Όλα τα μέλη δικαιούνται να κάνουν δωρεάν εγγραφή σε ένα μόνο Επιχορηγημένο Πρόγραμμα. Αν επιλέξουν και άλλα θα πρέπει να καταβάλουν το ανάλογο ποσό.



- Επιχορηγημένες εγγραφές θα γίνονται μέχρι την **Παρασκευή 20 Νοεμβρίου 2026**.



- 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)
- Αγωνίσματα Στίβου (Track & Field)



 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	 ΗΜΕΡΕΣ	 ΩΡΕΣ	 ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ/ΤΡΙΑ	 ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΔΕΡΥΝΕΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:00 – 15:30	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ Β	Τετάρτη Σάββατο	16:00 – 17:00 9:00 – 10:00	Γερμανού Μαρία	99765611
ΔΕΡΥΝΕΙΑ Γ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:45 – 15:45	Κατσαρή Πιερής	99130573
ΣΩΤΗΡΑ Γ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00 – 17:30	Γερμανού Μαρία	99765611
ΛΙΟΠΕΤΡΙ Α	Τρίτη & Παρασκευή	16:00 – 17:00	Γερμανού Μαρία	99765611
ΞΥΛΟΦΑΓΟΥ Α	Τρίτη & Παρασκευή	13:30 – 14:30	Κατσαρή Πιερής	99130573
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΒΡΥΣΟΥΛΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30 – 15:30	Θεοδούλου Χρυστάλλα	99768019
ΑΓΙΑ ΝΑΠΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:00 – 15:30	Γερμανού Μαρία	99765611
Δ.Σ ΒΡΥΣΟΥΛΑΣ	Τετάρτη Σάββατο	15:00 – 16:00 9:00 – 10:00	Θεοδούλου Χρυστάλλα	99768019
ΛΥΚΕΙΟ ΚΟΚΚΙΝΟΧΩΡΙΩΝ	Τετάρτη	15:00 – 16:30	Κατσαρή Πιερής	99130573
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΟΚΚΙΝΟΧΩΡΙΩΝ	Τετάρτη	16:30 – 18:00	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΟΡΟΚΛΙΝΗΣ	Τρίτη & Παρασκευή	15:00 – 16:00	Θεοδούλου Χρυστάλλα	99768019
ΛΕΣΧΗ ΠΥΛΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	13:30 – 14:30	Θεοδούλου Χρυστάλλα	99768019

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Τα τελευταία χρόνια έχουν ενταχθεί στο Πρόγραμμα ΑΓΟ και παιδιά της προσχολικής ηλικίας. Στόχος του προγράμματος είναι η δραστηριοποίηση των παιδιών στην κίνηση και στην 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.



 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	 ΗΜΕΡΕΣ	 ΩΡΕΣ	 ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ/ΤΡΙΑ	 ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΠΑΡΕΑ ΜΑΣ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:15-9:45	Κατασάρη Πιερής	99130573
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Ο ΑΡΚΟΥΔΙΝΟΣ ΔΕΡΥΝΕΙΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:00 – 10:45	Κατασάρη Πιερής	99130573
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΜΑΝΙΟΥΛΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	11:00 – 12:30	Θεοδούλου Χρυστάλλα	99768019
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΝΔΡΕΑΔΕΙΟΣ ΞΥΛΟΦΑΓΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	9:45 – 11:15	Κατασάρη Πιερής	99130573
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΠΑΡΑΜΥΘΟΥΠΟΛΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	12:00 -13:00	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ LOS AMIGOS ΛΙΟΠΕΤΡΙ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:30 – 11:00	Γερμανού Μαρία	99765611
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΑΝΤΙΛΑΛΟΙ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Δευτέρα & Πέμπτη	11:15 – 12:15	Γερμανού Μαρία	99765611
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΚΙΒΩΤΟΣ ΣΩΤΗΡΑ	Τρίτη & Παρασκευή	11:00- 13:00	Γερμανού Μαρία	99765611

 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	 ΗΜΕΡΕΣ	 ΩΡΕΣ	 ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ/ΤΡΙΑ	 ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΠΑΙΔΟΚΟΜΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΣΚΕ ΦΡΕΝΑΡΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:30 – 10:15	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΤΑ ΔΙΑΜΑΝΤΑΚΙΑ ΦΡΕΝΑΡΟΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	11:30 – 13:00	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΤΟ ΚΑΜΕΛΙΝΟ ΣΩΤΗΡΑ	Τρίτη & Παρασκευή	9:40 – 10:25	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΟΙ ΦΩΤΙΛΟΥΔΙΔΕΣ ΔΑΣΑΚΙ ΑΧΝΑΣ	Δευτέρα & Τετάρτη	10:30 – 11:30	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Β ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΥΓΟΡΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	11:00 – 12:30	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΣΚΕ ΣΩΤΗΡΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	11:45 – 12:45	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Ο ΓΥΡΟΣ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ ΦΡΕΝΑΡΟΣ	Τρίτη & Παρασκευή	11:45 – 12:45	Κατσαρή Πιερής	99130573
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΣΚΕ ΑΥΓΟΡΟΥ	Δευτέρα & Τετάρτη	10:45 – 11:45	Άννα Ταντελέ	99605730
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ ΞΥΛΟΦΑΓΟΥ	Τρίτη & Πέμπτη	10:00 – 11:30	Άννα Ταντελέ	99605730
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΟΙ ΣΩΗΡΟΥΔΙΔΕΣ	Τρίτη & Παρασκευή	11:15 – 12:15	Κατσαρή Πιερής	99130573

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Λειτουργούν τα αθλήματα εκείνα που δεν μπορούν να εφαρμοστούν στο πρόγραμμα “Γενικής Άθλησης” και διεξάγονται σε ειδικά διαμορφωμένους αθλητικούς χώρους. Δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά να ασχοληθούν με το άθλημα της αρεσκείας τους και να λάβουν μέρος σε αγώνες και επιδείξεις που πραγματοποιούνται από το Πρόγραμμα, καθώς και σε διάφορες φιλανθρωπικές εκδηλώσεις που λαμβάνει μέρος το ΑΓΟ.

ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ

ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ



ANNA
TANTELE



ΜΑΡΙΑ
ΠΑΝΑΓΗ



ΠΙΕΡΗΣ
ΚΑΤΣΑΡΗ



ΜΑΡΙΑ
ΠΑΡΠΟΥΝΑ



ΜΑΡΙΑ
ΓΕΡΜΑΝΟΥ



ΕΦΗ
ΠΕΤΡΟΥ



ΧΡΥΣΤΑΛΛΑ
ΘΕΟΔΟΥΛΟΥ



ΠΑΥΛΟΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ



ΑΝΔΡΕΑΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΥ

KANGOO JUMP ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

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



 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	 ΗΜΕΡΕΣ	 ΩΡΕΣ	 ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ/ΤΡΙΑ	 ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΣΤΑΔΙΟ ΤΑΣΟΣ ΜΑΡΚΟΥ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Τετάρτη	8:00- 9:00	Παρπούνα Μαρία	96554566

ΟΡΘΙΑ ΣΑΝΙΔΟΚΩΠΗΛΑΣΙΑ / SUP ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

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

 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	 ΗΜΕΡΕΣ	 ΩΡΕΣ	 ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ/ΤΡΙΑ	 ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΓΙΑΣ ΤΡΙΑΔΑΣ BEGA FIGO ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Τρίτη & Παρασκευή	7:00 – 8:00 8:10 – 9:10	Παναγή Μαρία	96895497
	Τρίτη	15:30 – 17:30		
	Τετάρτη & Σάββατο	7:30 – 9:30	Παναγή Μαρία	96895497
ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΓΙΑΣ ΤΡΙΑΔΑΣ BEGA FIGO ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Σάββατο	7:30 – 9:30	Παναγή Μαρία	96895497

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.



 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	 ΗΜΕΡΕΣ	 ΩΡΕΣ	 ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ/ΤΡΙΑ	 ΤΗΛΕΦΩΝΟ
Β ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΥΓΟΡΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	16:00 – 16:45 16:45 – 17:30	Έφη Πέτρου	99849384

ΗΑΡΚΙΔΟ – ΠΟΛΕΜΙΚΗ ΤΕΧΝΗ

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ



Το Ηαρκίδο είναι μια πολεμική τέχνη κορεάτικης προέλευσης.

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

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

ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ – ΠΟΛΕΜΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Το Ταεκβοντό είναι κορεάτικη πολεμική τέχνη. Η ενασχόληση με το Ταεκβοντό προσφέρει στα παιδιά (αγόρια και κορίτσια) πολλά πνευματικά και σωματικά οφέλη όπως: ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ
• ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ • ΣΕΒΑΣΜΟ • ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
• ΜΥΪΚΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ



 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	 ΗΜΕΡΕΣ	 ΩΡΕΣ	 ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ/ΤΡΙΑ	 ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Α ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΞΥΛΟΦΑΓΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30 – 15:30	Ανδρέας Γεωργίου	99121847

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ CATCH 'N SERVE ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

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

 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	 ΗΜΕΡΕΣ	 ΩΡΕΣ	 ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ/ΤΡΙΑ	 ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΑΝΟΣ ΙΩΑΝΝΟΥ ΦΡΕΝΑΡΟΣ	Τρίτη Τετάρτη Παρασκευή	19:30 – 21:00 18:00 – 19:30 18:00 – 19:30	Παρπούνα Μαρία	96554566



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ

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



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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Σκοπός του προγράμματος είναι η συνέχιση της φυσικής δραστηριότητας, η ψυχαγωγία και η κοινωνική

επαφή μεταξύ των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Το πρόγραμμα λειτουργεί σε συνεργασία με τους Δήμους και τις Λέσχες Ηλικιωμένων, στους ακόλουθους χώρους.



 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	 ΗΜΕΡΕΣ	 ΩΡΕΣ	 ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ/ΤΡΙΑ	 ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΛΕΣΧΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΔΕΡΥΝΕΙΑΣ	Τρίτη & Πέμπτη	9:15 – 10:30	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΞΕΙΣ ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Τρίτη	18:30 – 19:00	Κατσαρή Πιερής	99130573
ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΞΕΙΣ ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ	Τετάρτη	9:30 – 11:00	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΣΚΕ ΞΥΛΟΦΑΓΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00 – 9:15	Γερμανού Μαρία	99765611
ΣΚΕ ΣΩΤΗΡΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	8:30-9:30	Γερμανού Μαρία	99765611
ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΩΤΗΡΑ	Τετάρτη & Παρασκευή	15:00 – 15:30	Γερμανού Μαρία	99765611
ΣΚΕ ΒΡΥΣΟΥΛΕΣ	Τρίτη & Παρασκευή	9:45 – 10:45	Γερμανού Μαρία	99765611
ΣΚΕ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΦΡΕΝΑΡΟΥ	Τρίτη & Πέμπτη	9:15– 10:15	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΣΚΕ ΛΙΟΠΕΤΡΙ	Δευτέρα Τετάρτη	10:20 – 11:05 9:30 – 10:15	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΣΚΕ ΑΥΓΟΡΟΥ ΠΟΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΠΙΑ ΜΟΝΟΙ	Τετάρτη & Πέμπτη	10:30 – 11:30	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΣΚΕ ΟΡΜΗΔΕΙΑΣ	Δευτέρα & Τετάρτη	9:30 – 10:15	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΣΚΕ ΔΑΣΟΥΣ ΑΧΝΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:45 – 9:45	Ταντελέ Άννα	99605730
ΛΕΣΧΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΔΕΡΥΝΕΙΑΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΗΝ ΦΥΣΗ	Δευτέρα	7:00 – 8:00	Κατσαρή Πιερής	99130573

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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑμεΑ

Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού υλοποιώντας την φιλοσοφία του Προγράμματος ΑΓΟ για παροχή ίσων ευκαιριών άθλησης σε όλα τα άτομα, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, κοινωνικής θέσης και προπαντός επιπέδου ψυχικής και σωματικής υγείας, λειτουργεί ειδικά προγράμματα για άτομα του Ιδρύματος Απόστολος Παύλος στο Λιοπέτρι και στο Ειδικό Σχολείο Φάρος Ζωής στο Παραλίμνι.

 ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	 ΗΜΕΡΕΣ	 ΩΡΕΣ	 ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ/ΤΡΙΑ	 ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΑΥΛΟΣ ΛΙΟΠΕΤΡΙ	Δευτέρα	12:30 – 13:30	Κατσαρή Πιερής	99130573
ΙΔΡΥΜΑ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΑΥΛΟΣ ΛΙΟΠΕΤΡΙ	Τετάρτη	8:00 – 9:30	Παναγή Μαρία	96895497



ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΕΤΗΣΙΟ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ	ΕΞΑΜΗΝΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ
	*Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΙΣΧΥΕΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΙΑΝ - ΙΟΥΝ	
ΓΕΝΙΚΗ ΑΘΛΗΣΗ 	ΕΤΗΣΙΟ €70 ΠΟΠΟ Η ΠΟΠ €55 ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €50 ΠΟΠΟ Η ΠΟΠ €40 ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: €20
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ 	ΕΤΗΣΙΟ €110 ΠΟΠΟ Η ΠΟΠ €85 ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €80 ΠΟΠΟ Η ΠΟΠ €60 ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: €20
ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ 	ΕΤΗΣΙΟ €70 ΠΟΠΟ Η ΠΟΠ €55 ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €50 ΠΟΠΟ Η ΠΟΠ €40 ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: €20
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ 	ΕΤΗΣΙΟ €110 ΦΟΙΤΗΤΕΣ €35 ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €80 ΦΟΙΤΗΤΕΣ €20 ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: €20
ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΙ 	ΤΡΙΜΗΝΟ €90 ΠΟΠΟ Η ΠΟΠ €60 ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: €30	ΜΗΝΑΣ €35 ΠΟΠΟ Η ΠΟΠ €25 ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: €15
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ 	ΤΡΙΜΗΝΟ €90 ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: €30	ΜΗΝΑΣ €35 ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ: €15



ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ
ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΠΟΥ
ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ
ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΠΟ ΤΟ
Γ.Ρ.Ε.Υ.Η.Μ.Ε.Ρ.ΙΑ.Σ 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, νοούμενου ότι συμμετέχουν στο Πρόγραμμα και τα άλλα 2.



ΑΓΟ

...και το
καλοκαίρι!!!



ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ!

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

ΛΥΚΕΙΟ ΚΟΚΚΙΝΟΧΩΡΙΩΝ ΦΩΤΗ ΠΙΤΤΑ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΟΚΚΙΝΟΧΩΡΙΩΝ ΠΑΝΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ

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

**ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ
ΚΑΙ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ ΜΕ ΆΛΛΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ**

Στοιχεία Επικοινωνίας:

23 74 06 53



a allwyn

ΥΠΕΡΦΑΝΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ ΣΟΥ



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

www.ago.org.cy



**ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

Η Ανώτατη Αθλητική Αρχή της Κύπρου



Έδρα Οργανισμού
Λεωφ. Μακαρείου Αθλητικού Κέντρου
Έγκωμη, 2400 Λευκωσία
T.K. 24804, 1304 Λευκωσία

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

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

 Αθλητισμός Για Όλους

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