

ΕΠΑΡΧΙΑ
ΛΑΡΝΑΚΑΣ

ΑΓΟ



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
www.ago.org.cy

ΧΟΡΗΓΟΣ



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Η Ανώτατη Αθλητική Αρχή της Κύπρου



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 ΚΟΑ

Το πρόγραμμα «Αθλητισμός Για Όλους» του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού, μάς συντρόφευε και μάς καθοδηγούσε τον καιρό της υποχρεωτικής καραντίνας, λόγω της πανδημίας με τον κορωνοϊό. Ήταν το πρόγραμμα που συντρόφευε τον καθένα από εμάς κατά τον εγκλεισμό μας στο σπίτι. Ήταν ουσιαστικά το γυμναστικό πρόγραμμα που μας διατήρησε σωματικά και πνευματικά σε ψηλό ψυχολογικό επίπεδο.

Άξια αναφοράς είναι η απόφαση του ΚΟΑ που προχώρησε στη δημιουργία πέντε βίντεο με σλόγκαν: «ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ» σπρώχνοντας έτσι τους συμπολίτες μας στην άθληση, ενώ βρίσκονταν στο σπίτι ακολουθώντας τα μέτρα της Κυβέρνησης. Τα φιλμάκια απευθύνονταν σε ξεχωριστές ηλικίες και οι ασκήσεις εκτελούνταν από τους γυμναστές του ΑΓΟ.

Μετά από πέντε μήνες αβεβαιότητας για το αύριο του αθλητισμού, ο ΚΟΑ παίρνει τη σκυτάλη και δίνει το έναυσμα για πλήρη αθλητική δράση. Μέσα σε αυτή τη δράση συγκαταλέγεται και η έναρξη του προγράμματος «Αθλητισμός Για Όλους», την 1η Σεπτεμβρίου 2020.

Το ΑΓΟ επιτελεί ένα πολύ σημαντικό έργο και γενικά το πρόγραμμα έχει πολύχρονο σταθερό προσανατολισμό στην εκπλήρωση της αθλητικής, κοινωνικής, πολιτιστικής, εκπαιδευτικής και ταυτόχρονα ψυχαγωγικής αποστολής του. Κατάφερε να αγκαλιάσει όλες τις κατηγορίες ανθρώπων στη χώρα μας, χωρίς οποιαδήποτε διάκριση. Καλύτεροι πρεσβευτές του ΑΓΟ για τα πολλαπλά οφέλη του, είναι τα 16.000 ενεργοποιημένα μέλη του διαφόρων ηλικιών.

Το ΑΓΟ εξελίσσεται, εμπλουτίζεται και ταυτόχρονα αναβαθμίζεται με βάση τις τάσεις της σύγχρονης ζωής και της αθλητικής πραγματικότητας. Στηρίζεται στην εφαρμογή αυστηρά δομημένων γενικών και ειδικών προγραμμάτων, τα οποία επεξεργάστηκε η διοίκηση του ΑΓΟ και εγκρίθηκαν από το Διοικητικό Συμβούλιο του Οργανισμού.

Ευχαριστούμε και ταυτόχρονα συχαίρουμε τους γονείς που ωθούν τα παιδιά τους στην αθλητική ενασχόληση και ταυτόχρονα τους καλούμε να τα εγγράψουν στα προγράμματα της αρεσκείας τους και να μας εμπιστευθούν, ότι όλα στο ΑΓΟ γίνονται με ασφάλεια από τους έμπειρους γυμναστές του προγράμματος.

Εύχομαι καλή αθλητική χροιά στο ΑΓΟ και τα μέλη του !!!

Ανδρέας Τ. Μιχαηλίδης
Πρόεδρος ΚΟΑ



ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΟΙΚΟΥΣΑΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ
ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΤΑΦΙΣ

Το Πρόγραμμα Αθλητισμός Για Όλους έχει συμπληρώσει τα χρόνια μιας ολόκληρης γενεάς ανθρώπων στο νησί μας. Έχει αγαπηθεί και αγκαλιαστεί από όλο το φάσμα – κοινωνικό, οικονομικό, φυλετικό ηλικιακό, σωματικής ικανότητας.

Η μακρομέρευση και τα επιτυχή αποτελέσματα αποτελούν τα εκέγγυα για το μέλλον του προγράμματος αυτού, ιδιαίτερα κάτω από τις ιδιάζουσες συνθήκες που βιώνει η Κυπριακή κοινωνία τα τελευταία χρόνια.

Ο ΚΟΑ εφάρμοσε το ΑΓΟ προσδοκώντας να δημιουργήσει μία αθλητική κουλτούρα και παιδεία για όλους τους ανθρώπους που ζουν και εργάζονται στο νησί μας. Σήμερα η Ανώτατη Αθλητική Αρχή του τόπου δικαιούται να περηφανεύεται για τα επιτεύγματα της στον τομέα αυτό.

ΑΓΑΠΗΤΟΙ ΦΙΛΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΕΣ

Το Πρόγραμμα ΑΓΟ, όχι μόνο εξελίχθηκε ποιοτικά άλλα γρήγορα απέσπασε την εμπιστοσύνη και την αναγνώριση του κόσμου, που έσπευσε να ενταχθεί σε αυτό, αποδεικνύοντας πως η υγεία, η σωματική και πνευματική ευεξία, άλλα και η ποιότητα ζωής είναι στις άμεσες προτεραιότητες του.

Ο μαζικός αθλητισμός:

- είναι ευεργετική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου
- βοηθά στην επικοινωνία
- είναι μέσο βελτίωσης της υγείας
- βοηθά στην ανάπτυξη της αθλητικής βάσης
- βοηθά στην ανεύρεση ταλαντούχων παιδιών
- ενισχύει την κοινωνική ένταξη ειδικών ομάδων
- προσφέρει σωματική και ψυχική ισορροπία
- προσφέρει ψυχαγωγία
- είναι η διέξοδος της νεολαίας από την υποκινητική δουλειά της τεχνολογίας

Συνεχώς στοχεύουμε στην ποσοτική και ποιοτική αύξηση των προγραμμάτων. Συνδέουμε το πρόγραμμα ΑΓΟ με τον αγωνιστικό αθλητισμό. Κύριος στόχος άλλα και προτεραιότητα μας είναι το παιδί και προσπαθούμε με κάθε τρόπο να κάνουμε τον αθλητισμό κομμάτι της ζωής του.

Τα τελευταία χρόνια δώσαμε καινούργιο χαρακτήρα στο πρόγραμμα, εντάσσοντας νέα αθλήματα όπως Sup, Kids athletics , ποδηλασία, Kangoo Jumpers και Τρίαθλο. Στόχος μας για την συνέχεια είναι να ενταχθούν και εποχιακά αθλήματα όπως ορειβασία, χιονοδρομίες, αθλήματα στη φύση και στη θάλασσα.

Πολύ μεγάλη επιτυχία έχουν και τα προγράμματα για ενήλικες, άνδρες και γυναίκες, νέους και τα προγράμματα τρίτης ηλικίας.

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

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

Προσφέρουμε δυνατότητα στους φιλοξενούμενους στην Κύπρο να ενταχθούν στα προγράμματα ισότιμα.

Στο πλαίσιο της κοινωνικοποίησης που είναι ένας σημαντικός σκοπός του ΑΓΟ, διοργανώνονται διάφορες εκδηλώσεις, όπως αθλητικές επιδείξεις, εκδρομές, ψυχαγωγικές συγκεντρώσεις και πολλά άλλα.

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

Καθημερινά ακούμε πολλά θετικά σχόλια για τα πολλά οφέλη που προκύπτουν από τη συμμετοχή των μελών μας στο ΑΓΟ και με πόση λαχτάρα, περιμένουν το μάθημά τους.

Όλοι εμείς στη διαχείριση του ΑΓΟ νιώθουμε πολύ όμορφα βλέποντας τα μέλη μας να συμμετέχουν, να ασκούνται, να χαμογελούν και να ψυχαγωγούνται.

Το σύνθημα μας και η υπόσχεση μας είναι όλοι εσείς να έρχεστε στο πρόγραμμα και να χαίρεστε, να αθλείστε, να διασκεδάσετε και να κερδίζετε καινούργιους φίλους και να νιώθετε το πρόγραμμα Αθλητισμός για Όλους μια μεγάλη οικογένεια για εσάς.

Έφη Μούζουρου-Πεννταέξ



- 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 Προγράμματα, θα πρέπει να καταβάλουν το ανάλογο ποσό.
- Επιχορηγημένες εγγραφές θα γίνονται μέχρι την **Παρασκευή 30 Οκτωβρίου 2020**.
- Οι γονείς είναι **ΥΠΟΧΡΕΩΜΕΝΟΙ** να παραλαμβάνουν τα παιδιά τους **ΑΜΕΣΩΣ** μετά το τέλος του μαθήματος.
- Για περισσότερες διευκρινήσεις, πριν προσέλθετε στους χώρους άθλησης, επικοινωνήστε μαζί μας.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Στόχοι του προγράμματος :

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



ΚΡΑΤΙΚΟΣ ΠΑΙΔΟΚ. ΑΓ.ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:15-10:15	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
ΝΗΠ.ΞΥΛΟΥΤΥΜΠΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	10:00-10:45	Παπαγεωργίου Τώνια	99832701
ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΡΔΟΥΛΕΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30-10:00	Ανδρέου Δ. Ανδρέας	99005836
ΣΚΕ ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:15-11:45	ΒαρχάποβιτςΚίρα	99780911
ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΝΟΜΠΕΛΙΣΤΕΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:15-11:45	Τζιούβας Νίκος	99895724
ΝΑΓΙΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:00-11:30	Πιερί Ανδρέας	99892768
ΗΛΙΟΣΤΑΛΑΓΜΑΤΙΕΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:15-10:45	Κυριάκου Πέτρος	99860123
ΣΚΕ ΤΣΙΑΚΚΙΛΕΡΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30-10:00	ΒαρχάποβιτςΚίρα	99780911
Η ΧΑΡΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	11:30-12:15	Τζιούβας Νίκος	99895724
ΜΑΚΑΡΙΟΣ Γ'	Τρίτη & Πέμπτη	9:15-10:15	Σύζινου Ιωάννα	99416199
ΝΕΦΕΛΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	11:00-11:45	Ανδρέου Δ. Ανδρέας	99005836
ΛΑΓΟΥΔΑΚΙΑ	Τρίτη Σάββατο	10:00-11:30 9:00-9:45	ΒαρχάποβιτςΚίρα	99780911
ΝΗΠ.ΜΕΛΑΝΗ	Τρίτη & Παρασκευή	8:30-9:30	Οικονόμου Κωνσταντίνος	99593163
ΠΡΩΪΝΟ ΞΥΠΝΗΤΗΡΙ	Τρίτη & Παρασκευή	9:30-10:30	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
ΠΑΙΔΙΚΟΡΑΜΑ	Τρίτη & Παρασκευή	9:30-11:00	Τζιούβας Νίκος	99895724
Ε' ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ	Σάββατο	11:30-13:00	Οικονόμου Κωνσταντίνος	99593163
ΝΗΠΙΑΓ.ΛΙΒΑΔΙΩΝ (Διεξάγεται στο Δημ. Σχ.Λιβαδίων)	Σάββατο	9:45-11:15	Αθανασίου Αντρέας	96748871

ΓΕΝΙΚΗ ΑΘΛΗΣΗ

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



ΑΓ.ΛΑΖΑΡΟΣ Α'+Β' (Γήπεδο Γυμν. Φανερωμένης)	Πέμπτη Σάββατο	15:00-16:00 11:15-12:15	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
ΔΗΜ. ΣΧ.ΠΥΡΓΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00-17:00	Οικονόμου Κωνσταντίνος	99593163
ΔΗΜ.ΣΧ.ΜΑΖΩΤΟΥ	Τρίτη &Παρασκευή	13:15-14:15	Ανδρέου Δ. Ανδρέας	99005836
ΔΗΜ.ΣΧ.ΤΡΟΥΛΛΩΝ	Δευτέρα &Πέμπτη	14:00-15:00	Πιερί Αντρέας	99892768
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ ΛΕΥΚΑΡΩΝ	Τρίτη &Παρασκευή	16:00-17:00	Ανδρέου Δ. Ανδρέας	99005836
ΔΗΜ.ΣΧ. ΖΗΝΩΝΑ	Τρίτη & Παρασκευή	13:30-14:30	Αθανασίου Αντρέας	96748871
ΑΙΘ.Τ.ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘΗΝΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30-15:30	Πιερί Αντρέας	99892768
ΔΗΜ.ΣΧ.ΚΑΘΑΡΗΣ	Δευτέρα &Πέμπτη	13:30-14:30	Αθανασίου Αντρέας	96748871
ΚΟΙΝ. ΓΗΠ. ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Τετάρτη & Σάββατο	15:15-16:15 8:00-9:00	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
ΔΗΜ. ΣΧ. ΑΛΕΘΡΙΚΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	16:00-17:00	Οικονόμου Κωνσταντίνος	99593163
ΔΗΜ. ΣΧ. ΔΡΟΣΙΑΣ Β'	Τρίτη & Παρασκευή	14:45-15:45	Αθανασίου Αντρέας	96748871
ΔΗΜ. ΣΧ. ΛΥΜΠΙΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	16:00-17:00	Πιερί Αντρέας	99892768
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Δευτέρα Τετάρτη	17:30-18:30 17:00-18:00	Ανδρέου Δ. Ανδρέας	99005836
Ε' ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ (Βεργίνας)	Τετάρτη	13:45-15:45	Αθανασίου Αντρέας	96748871
ΔΗΜ.ΣΧ.ΚΕΛΛΙΩΝ	Τετάρτη	15:00-17:00	Σύζινου Ιωάννα	99416199

ΔΗΜ.ΣΧ.ΣΩΤΗΡΩΣ (Το Σάββατο το μάθημα θα γίνεται στο Ευρυβιάδειο Γυμνάσιο)	Τετάρτη & Σάββατο	14:30-15:30 12:30-14:30	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
ΔΗΜ.ΣΧ.ΟΡΟΚΛΙΝΗΣ	Σάββατο	14:30-16:30	Πιερή Αντρέας	99892768
ΔΗΜ.ΣΧ.ΚΑΜΑΡΩΝ	Σάββατο	9:30-11:30	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ (ΜΙΚΤΗ)	Τετάρτη Σάββατο	14:30-15:30/ 15:30-16:30 9:00-10:00/ 10:00-11:00	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΔΗΜ.ΣΧ.ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ	Δευτέρα & Τετάρτη	16:00-17:00	Αθανασίου Αντρέας	96748871
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Σάββατο	11:30-13:30	Αθανασίου Αντρέας	96748871
ΔΗΜ.ΣΧ. ΚΙΤΙΟΥ	Σάββατο	9:00-11:00	Οικονόμου Κωνσταντίνος	99593163
ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΛΑΡΝΑΚΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	14:25-15:25	Οικονόμου Κωνσταντίνος	99593163
ΔΗΜ.ΣΧ.ΕΘΝΑΡΧΗΣ ΜΑΚΑΡΙΟΣ Γ΄	Δευτέρα & Πέμπτη	14:45-15:45	Αθανασίου Αντρέας	96748871
ΑΙΘ.Τ.ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘΗΝΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	15:00-16:00 17:00-18:00	Πιερή Αντρέας	99892768
ΔΗΜ.ΣΧ.ΚΑΛΟΓΕΡΑ (Το Σάββατο το μάθημα θα γίνεται στο Ευρυβιάδειο Γυμνάσιο)	Τετάρτη Σάββατο	13:15-14:15 12:30-14:30	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
Γ΄ ΔΗΜ.ΣΧ. ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ	Σάββατο	9:00-11:00	Σύζινου Ιωάννα	99416199
ΔΗΜ.ΣΧ.ΛΥΘΡΟΔΟΝΤΑ	Τετάρτη Παρασκευή	14:30-15:30 14:00-15:00	Ανδρέου Νατάσα	99833185



ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

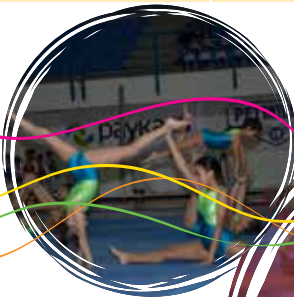


Η ενόργανη Γυμναστική είναι ένα ατομικό άθλημα. Στην ενόργανη γυμναστική άνδρες και γυναίκες αγωνίζονται χωριστά, οι άντρες σε 6 αγωνίσματα (όργανα) και οι γυναίκες σε 4.

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

Τα παιδιά μέσα από την Ενόργανη Γυμναστική γνωρίζουν το σώμα τους και μαθαίνουν να το ελέγχουν. Αντιλαμβάνονται το χώρο, αναπτύσσουν ισορροπία και δύναμη, ενισχύουν και αναπτύσσουν την ευλυγισία τους.

ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΘΗΝΟΥ	Δευτέρα	14:40-15:40	Παπαγεωργίου Τώνια	99832701
	Πέμπτη	14:30-15:30 15:30-16:30		
ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΘΗΝΟΥ	Τετάρτη	14:30-15:30 15:30-16:30 16:30-17:30 17:30-18:30 18:30-19:30	Παπαγεωργίου Τώνια	99832701
	Σάββατο	8:45-9:45 9:45-10:45 10:45-11:45 11:45-12:45 12:45-13:45		
ΔΗΜ.ΣΧ.ΚΑΜΑΡΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	14:15-15:15 15:30-16:30	Παπαγεωργίου Τώνια	99832701



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε αγόρια και κορίτσια ηλικίας 4 μέχρι 12 ετών. Τα παιδιά που θα συμμετέχουν θα χωριστούν σε ηλικιακές ομάδες.

Στόχος μας είναι να παρέχουμε στα παιδιά καλές τεχνικές γνώσεις, να μάθουν να πειθαρχούν, να απαιτούν και να ανταγωνίζονται σε ευγενή πλαίσια.



ΓΗΠΕΔΑ ΠΑΛΙΟΥ ΓΣΖ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30 - 15:30 15:30 - 16:30	Τζιούβας Νίκος	99895724
ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΛΑΡΝΑΚΑΣ	Τετάρτη	14:00-15:30	Οικονόμου Κωνσταντίνος	99593163

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΑΛΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

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

ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ(ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΑΛΗΣ)	Δευτέρα & Πέμπτη Τρίτη & Παρασκευή Τετάρτη	17:10-18:10	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
	Σάββατο	9:00-11:00	Λεωνίδης Ορέστης	96308670





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

ΔΗΜ.ΣΧ.ΔΑΛΙ Γ'	Δευτέρα & Πέμπτη	13:15-14:15	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
ΔΗΜ.ΣΧ. ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ Δ'	Δευτέρα & Πέμπτη	14:00-16:00	Πέτρου Έφην	99849384
ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:15-17:15	Πέτρου Έφην	99849384
ΔΗΜ.ΣΧ. ΔΡΟΜΟΛΑΞΙΑΣ Β'	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00-17:00/ 17:00-18:00	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΛΙΘΟΥΣΑ ΜΟΣΦΙΛΩΤΗΣ	Τρίτη	14:30-15:30	Πέτρου Έφην	99849384
	Σάββατο	9:00-10:00		
ΔΗΜ.ΣΧ.ΠΥΡΓΩΝ	Τρίτη	16:00-17:00	Πέτρου Έφην	99849384
	Σάββατο	10:15-12:45		
ΔΗΜ. ΣΧ.ΛΥΘΡΟΔΟΝΤΑ	Τρίτη & Παρασκευή	14:45-15:45	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
ΓΥΜΝ.ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	16:15-17:00 (ΑΡΧ) 17:00-17:45/ 17:45-18:30(ΠΡΟΧ)	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ	Τετάρτη & Παρασκευή	14:00-15:00/ 15:00-16:00/	Πέτρου Έφην	99849384

ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΙ



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

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

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΛΑΡΝΑΚΑΣ (Κίτιον Αθλητικό Κέντρο).	Δευτέρα & Πέμπτη	14:00-14:45	Κυριάκου Πέτρος Βαρχάποβιτς Κίρα	99860123 99780911
		14:45-15:30	Κυριάκου Πέτρος Βαρχάποβιτς Κίρα	99860123 99780911
		15:30-16:15	Κυριάκου Πέτρος Βαρχάποβιτς Κίρα	99860123 99780911
		16:15-17:00	Λεωνίδης Ορέστης Ανδρέου Δ.Ανδρέας	96308670 99005836
	Τρίτη & Παρασκευή	14:15-15:00	Ανδρέου Δ.Ανδρέας	99005836
		14:00-14:45	Τζιούβας Νίκος Κυριάκου Πέτρος	99895724 99860123
		14:45-15:30	Τζιούβας Νίκος Κυριάκου Πέτρος	99895724 99860123
		15:30-16:15	Τζιούβας Νίκος Κυριάκου Πέτρος	99895724 99860123
		16:15-17:00	Λεωνίδης Ορέστης Κυριάκου Πέτρος	96308670 99860123
	Τετάρτη	14:00-14:45	Τζιούβας Νίκος Κυριάκου Πέτρος	99895724 99860123
		14:45-15:30		
		15:30-16:15		
		16:15-17:00		
	Σάββατο	9:00-9:45	Τζιούβας Νίκος Κυριάκου Πέτρος	99895724 99860123
9:45-10:30				
10:30-11:15				
11:15-12:00				

ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ

ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ



ANNA ΤΑΝΤΕΛΕ



ΑΝΔΡΕΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ



ΑΝΔΡΕΑΣ Κ. ΑΝΔΡΕΟΥ



ΑΝΔΡΕΑΣ Δ. ΑΝΔΡΕΟΥ



ΑΝΔΡΕΑΣ ΠΙΕΡΗ



ΕΦΗ ΠΕΤΡΟΥ



ΕΙΡΗΝΗ ΜΑΛΕΚΟΥ



ΙΩΑΝΝΑ ΣΥΖΙΝΟΥ



ΚΙΡΑ ΒΑΡΧΑΠΟΒΙΤΣ



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ



ΝΑΤΑΣΑ ΑΝΔΡΕΟΥ



ΜΑΡΙΟΣ ΙΩΑΝΝΟΥ



ΝΙΚΟΣ ΤΖΙΟΥΒΑΣ



ΠΕΤΡΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΥ



ΟΡΕΣΤΗΣ ΛΕΦΝΙΔΗΣ



ΤΩΝΙΑ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ



ΦΡΟΣΩ ΧΕΙΜΩΝΙΔΟΥ



ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΣΚΟΛΙΩΣΗ

Το κολύμπι αποτελεί την πλέον ενδεδειγμένη άσκηση για την σκολίωση.

ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ
ΛΑΡΝΑΚΑΣ

Δευτέρα &
Πέμπτη

16:15-17:00

Βαρκαπόβιτς
Κίρα

99780911

KIDS PILATES & CROSS TRAINING ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Βοηθά:

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



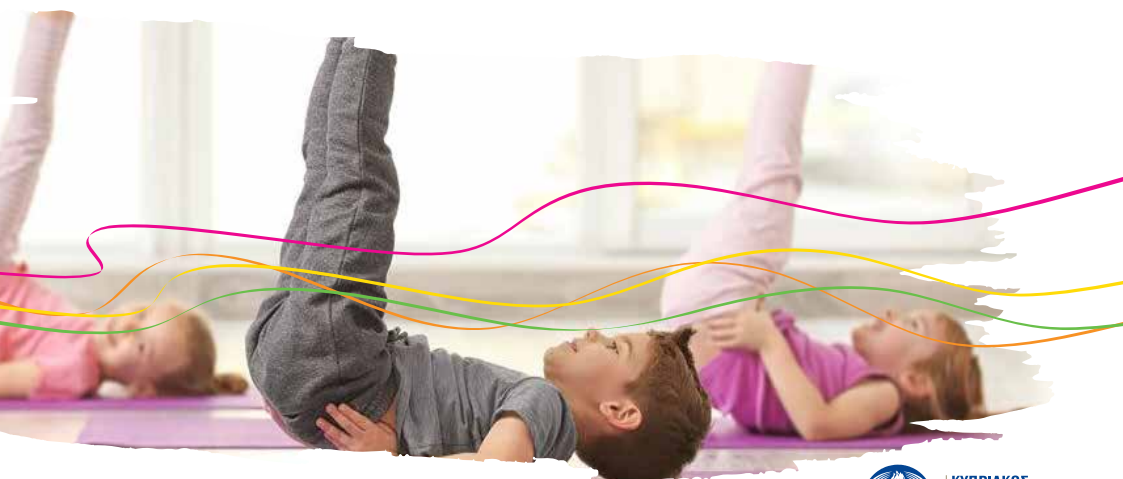
Β' ΔΗΜ.ΣΧ.ΙΔΑΛΙΟΥ

Τετάρτη
Σάββατο

16:00-17:00
12:00-13:00

Ανδρέου
Νατάσα

99833185



ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ



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

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

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

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

ΕΙΝΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΜΑ



**ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΛΛΑΓΗΣ ΖΩΗΣ**



**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΚΙΝΗΤΡΟ
ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**

ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00 19:15-20:15	Χειμωνίδου Φρόσω	99828214
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	Τρίτη & Παρασκευή Παρασκευή	17:00-18:00 18:00-19:00	Χειμωνίδου Φρόσω	99828214
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	Τετάρτη	17:00-18:30/ 18:45-19:45	Χειμωνίδου Φρόσω	99828214
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	Σάββατο	8:00-10:00	Χειμωνίδου Φρόσω	99828214



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΔΡΑΣ

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει γυμναστική, καλαθόσφαιρα, ταεκβοντόκαι futsal.

Σκοπός μας: η μυϊκή τόνωση, η μείωση του σωματικού λίπους, η αποφυγή του άγχους και του στρες, η ψυχαγωγία του αθλουμένου.

ΑΙΘ.Τ.ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘΗΝΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	20:30-22:00	Πιερή Αντρέας	99892768
Γ'ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ Πρόγραμμα:FUNCTIONAL TRAINING	Τρίτη & Πέμπτη	17:30-18:30	Πιερή Ανδρέας	99892768
ΕΥΡΥΒΙΑΔΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	20:00-21:00 (καλαθόσφαιρα)	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
ΕΥΡΥΒΙΑΔΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ	Σάββατο	14:30-16:30 (καλαθόσφαιρα)	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΛΑΡΝΑΚΑΣ	Δευτέρα & Τετάρτη	19:00-20:00	Οικονόμου Κωνσταντίνος	99593163

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ / TENNIS ΕΝΗΛΙΚΩΝ

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

ΓΗΠΕΔΑ ΑΘΗΝΟΥ	Δευτέρα & Τετάρτη	20:00-21:30	Ταντελέ Άννα	99605730
ΛΥΚΕΙΟ ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Πέμπτη	17:30-20:00	Ταντελέ Άννα	99605730



ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ-ΤΕΝΝΙΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

- Η Αντισφαίριση είναι άθλημα στο οποίο αγωνίζονται δύο ή τέσσερις παίκτες. Ο αγώνας διεξάγεται σε ειδικό γήπεδο το οποίο χωρίζεται στην μέση με δίκτυ ύψους 91εκ.. Αν οι αντίπαλοι είναι 2 το παιχνίδι λέγεται απλό. Αν είναι τέσσερις (ένα ζευγάρι σε κάθε πλευρά), λέγεται διπλό.
- Στα οφέλη από το τένις συμπεριλαμβάνονται: μειωμένα ποσοστά σωματικού λίπους και αυξημένη αερόβια φυσική κατάσταση.



ΓΗΠΕΔΑ ΑΘΗΝΟΥ	Δευτέρα & Τετάρτη	18:00-19:00/ 19:00-20:00	Ταντελέ Άννα	99605730
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΛΕΥΚΑΡΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	17:00-18:00	Ανδρέου Δ. Ανδρέας	99005836
ΛΥΚΕΙΟ ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Τετάρτη Σάββατο	16:30-17:30 9:00-11:30	Ταντελέ Άννα	99605730

ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ – HANDBALL ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Η Χειροσφαίριση είναι ένα ομαδικό άθλημα το οποίο πέραν από την βελτίωση της φυσικής κατάστασης και υγείας συμβάλλει και στην βελτίωση των δεξιοτήτων του ατόμου όπως:

- Την επικοινωνία και την αλληλοβοήθεια
- Την επιμονή και υπομονή
- Την συγκέντρωση για επίτευξη του στόχου



Δ' Δημ.Σχ.Αραδίππου	Δευτέρα & Πέμπτη	16:30-17:30	Σύζινο Ιωάννα	99416199
---------------------	------------------	-------------	------------------	----------

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.

Προσφέρει:

- Ολοκληρωμένη ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος
- Βελτίωση φυσικής κατάστασης
- Ομαδικότητα και συνεργασία
- Ψυχαγωγία

Ε' ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30-15:30	Οικονόμου Κωνσταντίνος	99593163
---------------------	-----------------------------	--------------------	-------------------------------	-----------------



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ

Στα προγράμματα μπορούν να λάβουν μέρος γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας και φυσικής κατάστασης.

Στόχος μας η τόνωση του μυϊκού συστήματος, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η ψυχαγωγία και η ευεξία. Τα προγράμματα μας περιλαμβάνουν:

ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ZUMBA, ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ, PILATES, ΗΑΡΚΙΔΟ, YOGA, ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΑ ΚΑΙ ΒΑΡΑΚΙΑ

ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛ.ΚΕΝΤΡΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00-9:00 9:00-10:00	Τζιούβας Νίκος	99895724
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛ.ΚΕΝΤΡΟ	Δευτέρα	17:15-18:15 18:15-19:15	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛ.ΚΕΝΤΡΟ	Τετάρτη	17:20-18:20 18:20-19:20	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛ.ΚΕΝΤΡΟ ΒΑΡΗ	Τετάρτη	8:00-9:30	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛ.ΚΕΝΤΡΟ	Πέμπτη	18:15-19:15	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛ.ΚΕΝΤΡΟ	Παρασκευή	17:30-18:30 18:30-19:30	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛ.ΚΕΝΤΡΟ YOGA	Δευτέρα & Πέμπτη	9:15-10:15	Παπαγεωργίου Τώνια	99832701
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛ.ΚΕΝΤΡΟ PILATES	Τρίτη & Παρασκευή	9:30-11:30	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΚΙΤΙΟΝ ΑΘΛ.ΚΕΝΤΡΟ	Τρίτη & Παρασκευή	8:00-9:00 9:00-10:00	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061



ΔΗΜ.ΣΧ.ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Δευτ/Τρ/Πεμ/Παρας	7:30-8:30	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΔΗΜ.ΣΧ.ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Δευτέρα & Τετάρτη	19:30-20:30	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΔΗΜ.ΣΧ.ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Τρίτη	18:45-19:45	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΔΗΜ.ΣΧ.ΛΙΒΑΔΙΩΝ	Πέμπτη	19:30-20:30	Ιωάννου Μάριος	99429007
Δ' ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ	Δευτ/Τρ/Πεμ/Παρας	17:00-18:00	Παπαγεωργίου Τώνια	99832701
Ε' ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ(ΒΕΡΓΙΝΑ) PILATES	Δευτέρα & Τετάρτη	17:30-18:30	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
Ε' ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ(ΒΕΡΓΙΝΑ) PILATES	Τρίτη & Πέμπτη	16:15-17:15	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
Ε' ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ(ΒΕΡΓΙΝΑ) AEROBICS		17:15-18:15		
Ε' ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ(ΒΕΡΓΙΝΑ) PILATES		18:15-19:15		
ΒΕΡΓΙΝΑ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΤΟ ΛΥΚΕΙΟ	Τρίτη & Παρασκευή	18:30-19:30	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
ΔΗΜ.ΣΧ.ΔΡΟΣΙΣΙΑΣ Β'	Δευτέρα & Τετάρτη	18:45-19:45	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
ΔΗΜ.ΣΧ.ΜΕΝΕΟΥ	Δευτέρα & Τετάρτη	17:45-18:45	Πέτρου Έφθ	99849384
ΔΗΜ.ΣΧ. ΔΡΟΜΟΛΑΣΙΑΣ Β'	Τρίτη & Παρασκευή	17:30-18:30/ 18:30-19:30	Σύζινου Ιωάννα	99416199
ΚΙΤΙ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΣΧΟΛΗ ΧΟΡΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	8:00-9:00	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΓΥΜΝ.ΞΥΛΟΥΤΥΜΠΟΥ	Δευτ/Τρ/Πεμ/ Παρας	18:35-19:35	Παπαγεωργίου Τώνια	99832701
Β' ΔΗΜ.ΣΧ. ΙΔΑΛΙΟΥ PILATES	Τρίτη & Πέμπτη	19:00-20:00 18:45-19:45	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΓΥΜΝΑΣΙΟΑΘΗΝΟΥ PILATES	Τρίτη & Πέμπτη	17:30-18:30 17:15-18:15	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΑΙΘ.Τ.ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘΗΝΟΥ	Τρίτη & Πέμπτη	8:30-9:30	Πιερί Ανδρέας	99892768
Γ'ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ FUNCTIONAL TRAINING	Τρίτη & Πέμπτη	17:30-18:30	Πιερί Ανδρέας	99892768
Γ'ΔΗΜ.ΣΧ.ΑΡΑΔΙΠΠΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	19:30-20:30	Σύζινου Ιωάννα	99416199
ΔΗΜ.ΣΧ.ΟΡΟΚΛΙΝΗΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:00-19:00	Σύζινου Ιωάννα	99416199
ΑΙΘ.Τ.ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘΗΝΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	19:30-20:30	Πιερί Ανδρέας	99892768
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΘΗΝΟΥ ΗΡΚΙΔΟ	Τρίτη & Παρασκευή	19:00-20:00	Παναγή Μαρία	96895497
ΓΥΜΝΑΣΙΟ-ΛΥΚΕΙΟ ΛΕΥΚΑΡΩΝ	Τρίτη & Πέμπτη	18:00-19:00	Ανδρέου Δ. Ανδρέας	99005836
ΑΙΘΟΥΣΑ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΜΑΖΩΤΟΥ	Δευτέρα & Παρασκευή	19:00-20:00 18:30-19:30	Ανδρέου Δ. Ανδρέας	99005836
ΠΟΛΙΤ.ΚΕΝΤΡΟ ΙΔΑΛΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00-9:00/ 9:00-10:00	Ανδρέου Νατάσα	99833185

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Το Πρόγραμμα Κολύμβησης Ενηλίκων διεξάγεται στο Ολυμπιακό Κολυμβητήριο Λάρνακας (Κίτιον Αθλητικό Κέντρο) και έχει ως στόχο: την εκμάθηση και την βελτίωση της φυσικής κατάστασης

**ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ
ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ
ΛΑΡΝΑΚΑΣ
(Κίτιον Αθλητικό
Κέντρο).**

Δευτέρα & Πέμπτη	7:45-8:45	Κυριάκου Πέτρος	99860123
	18:30-19:30	Κυριάκου Πέτρος	99860123
	19:30-20:30	Κυριάκου Πέτρος	99860123
Πέμπτη	19:30-20:30	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
Δευτέρα & Τετάρτη	8:00-9:00	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
	19:00-20:00	Βαρχάποβιτς Κίρα	99780911
	20:00-21:00	Βαρχάποβιτς Κίρα	99780911
Τρίτη	7:30-9:30	Βαρχάποβιτς Κίρα	99780911
	20:00-20:45	Ιωάννου Μάριος	99429007
	19:30-20:30	Ανδρέου Κ. Ανδρέας	99569061
Παρασκευή	7:30-9:30	Βαρχάποβιτς Κίρα	99780911
	19:45-20:30	Ιωάννου Μάριος	99429007



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

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



ΕΙΔΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΑΓ.ΛΑΖΑΡΟΥ	Δευτέρα&Πέμπτη Τρίτη&Παρασκευή	10:30-12:00 10:15-11:45	Ανδρέου Κ Ανδρέας	99569061
ΚΟΛΥΜΠΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΜΕΑ	Τρίτη	16:30-18:00	Ιωάννου Μάριος	99429007



ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Σκοπός του προγράμματος είναι η συνέχιση της φυσικής δραστηριότητας, η ψυχαγωγία και η κοινωνική επαφή μεταξύ των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις με βαράκια, λάστιχα, μπάλες, περπάτημα κ.α.

ΑΠ.ΛΟΥΚΑ	Δευτέρα	9:00-10:00	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΚΙΤΙΟΝ	Τρίτη & Πέμπτη	8:15-9:15	Λεωνίδης Ορέστης	96308670
ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΕΙΟ	Τρίτη & Πέμπτη	9:40-10:40	Αθανασίου Ανδρέας	96748871
ΟΑΣΗ	Τρίτη & Πέμπτη	8:30-9:30	Αθανασίου Ανδρέας	96748871
ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ	Τετάρτη & Σάββατο	6:45-7:45	Ιωάννου Μάριος	99429007
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΕΝΟΡΙΑΣ ΑΓ.ΣΑΒΒΑ	Δευτέρα Πέμπτη	10:15-11:00 9:00-9:45	Ιωάννου Μάριος	99429007





ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΕΤΗΣΙΟ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – ΙΟΥΝΙΟΣ	ΕΞΑΜΗΝΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ– ΙΟΥΝΙΟΣ	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
	*Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΙΣΧΥΕΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ – ΙΟΥΝΙΟΣ		
ΓΕΝΙΚΗ ΑΘΛΗΣΗ • ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ • ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ • ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ • ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΕΤΗΣΙΟ €70 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €55 Ειδικές Κατηγορίες: €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €50 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €40 Ειδικές Κατηγορίες: €20	
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΕΤΗΣΙΟ €110 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €85 Ειδικές Κατηγορίες €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €80 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €60 Ειδικές Κατηγορίες: €20	
ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	ΕΤΗΣΙΟ €70 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €55 Ειδικές Κατηγορίες: €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €50 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €40 Ειδικές Κατηγορίες: €20	
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΕΤΗΣΙΟ €110 ΦΟΙΤΗΤΕΣ €35 Ειδικές Κατηγορίες: €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €80 ΦΟΙΤΗΤΕΣ €20 Ειδικές Κατηγορίες: €20	

ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΙ	ΤΡΙΜΗΝΟ €90 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €60 Ειδικές Κατηγορίες: €30	ΜΗΝΑΣ €35 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €25 Ειδικές Κατηγορίες: €15
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΤΡΙΜΗΝΟ €90 Ειδικές Κατηγορίες: €30	ΜΗΝΑΣ €35 Ειδικές Κατηγορίες: €15

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

ΑΓΟ ...και το καλοκαίρι!!!



Αθλητικές Καλοκαιρινές Δραστηριότητες

- ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
- ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
- ΠΙΛΑΤΕΣ
- KIDS AEROBIC
- ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ
- ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
- ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
- ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
- ΠΑΛΗ
- ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
- ΤΕΝΙΣ
- ΖΟΥΜΠΑ
- ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ "ΚΙΤΙΟΝ"

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



Εκδρομές ψυχαγωγίας και γνωριμίας με άλλα αθλήματα

Στοιχεία Επικοινωνίας:

24 62 32 76



ΟΠΑΠ
ΚΥΠΡΟΥ

ΥΠΕΡΗΦΑΝΟΣ
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
Τ.Κ. 24804, 1304 Λευκωσία



sportsforallcy



Αθλητισμός Για Όλους

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

Τηλ. 24623276, Φαξ 24650103
www.ago.org.cy
agolarnaka@hotmail.com