

ΑΓΟ

ΕΠΑΡΧΙΑ
ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ
2021 - 2022



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
www.ago.org.cy

ΧΟΡΗΓΟΣ



ΥΠΕΡΨΗΦΑΝΟΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ
ΣΟΥ



**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 ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΟΥ ΚΥΠΡΙΑΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Ο Αθλητισμός μπήκε πλέον στις «ράγες» της επανεκκίνησης του, κάτι που φέρνει πλατιά χαμόγελα στον αθλητικό κόσμο του τόπου μας. Η πανδημία με τον Covid -19 αποπροσανατόλισε όλο σχεδόν τον κόσμο από την κανονικότητα του.

Το κουράγιο και η πίστη για επανεκκίνηση του αθλητισμού, ουδέποτε έπαψε. Το πρόγραμμα «Αθλητισμός Για Όλους» του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού έπαιξε τον δικό του σημαντικό ρόλο, στο να κρατεί σε αθλητική εγρήγορση τα μέλη του κάθε ηλικίας, 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.

Η απόφαση του Οργανισμού για δημιουργία ειδικής πλατφόρμας από το ΑΓΟ για παρουσίαση προγραμμάτων άθλησης από τους γυμναστές του προγράμματος έτυχε καθολικής ανταπόκρισης από το κοινό και ήταν άκρως πετυχημένο.

Μετά από πολύμηνη αβεβαιότητα για το αύριο του αθλητισμού λόγω της πανδημίας, ο ΚΟΑ παίρνει τώρα 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 2021.

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 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 συγχαίρουμε τους γονείς που ωθούν τα παιδιά τους στην αθλητική ενασχόληση και ταυτόχρονα τούς 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 χρονιά στο ΑΓΟ και τα μέλη του.

Ανδρέας Τ. Μιχαηλίδης
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)

Το Πρόγραμμα «Αθλητισμός Για Όλους» του ΚΟΑ προσβλέπει σε μια νέα αθλητική χρονιά, ευελπιστώντας στις καλύτερες δυνατές συνθήκες, μακριά από τις τραγικές επιπτώσεις της πανδημίας.

Σημειώσαμε με συγκίνηση πρωτόγνωρα συναισθήματα, για το πόσο ο κόσμος, ανεξαρτήτως ηλικίας, αγκάλιασε με θέρμη και αγάπη την ευκαιρία που του δόθηκε και πόσο ψηλά αξιολογεί τον αθλητισμό. Αυτή η άδολη αγάπη του για το ΑΓΟ αυξάνει τη δική μας ευθύνη να ενισχύουμε και να αναβαθμίζουμε συνεχώς τα προγράμματά μας και να ανταποκρινόμαστε στις υψηλές προσδοκίες του κόσμου.

Η εμπειρία της πανδημίας και του εγκλεισμού μας δίδαξαν πολλά πράγματα, μέσα από τα οποία βγήκαμε πιο δυνατοί και έτοιμοι να ανταπεξέλθουμε σε κάθε δυσκολία. Στον αθλητισμό δεν υπάρχουν αδιέξοδα.

ΦΙΛΕΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΙ,

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, αλλά και η ποιότητα ζωής είναι στις άμεσες προτεραιότητες του.

Στη νέα αθλητική περίοδο θα εντατικοποιήσουμε τις προσπάθειές μας ώστε να προσελκύσουμε περισσότερα μέλη, δίδοντας την ευκαιρία σε όλους να γυμναστούν με τον τρόπο που τους βολεύει και επιθυμούν.

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 επίδραση 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 Jumps και Τρίαθλο. Στόχος μας για τη 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 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.

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 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.

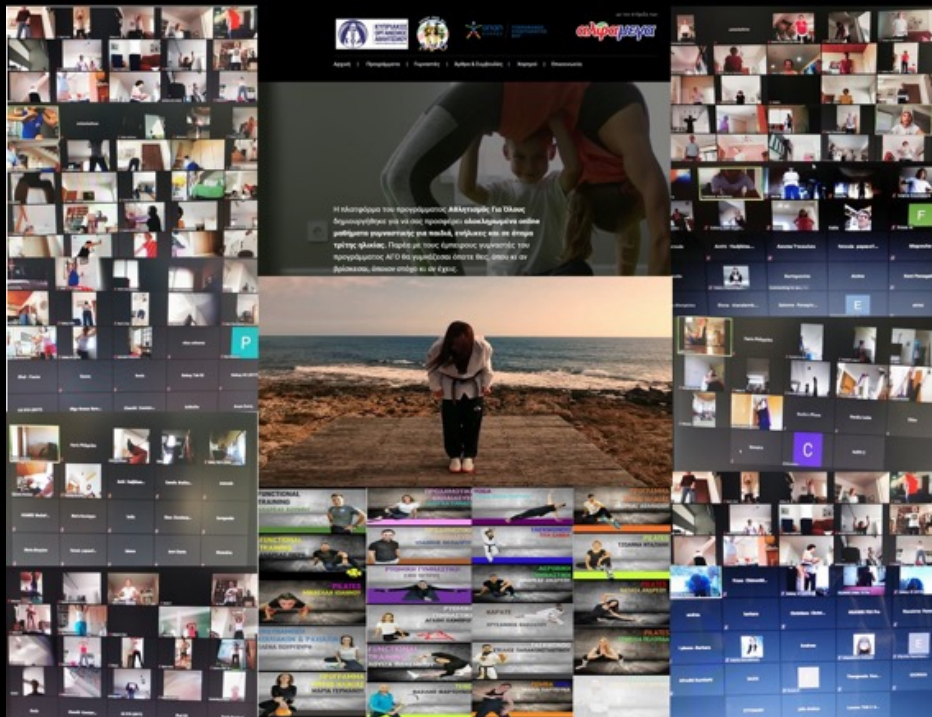
Έφη Μούζουρου-Πεννηταέξ

ΜΕΙΝΑΜΕ ΕΝΩΜΕΝΟΙ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΣΤΑ ΔΥΣΚΟΛΑ

Γυμναζόμαστε με Ασφάλεια γιατί η Άθληση είναι Τρόπος Ζωής.

77
Γυμναστές

16000
Μέλη



Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού και το Πρόγραμμα Αθλητισμός Για Όλους, έχοντας πάντα κύριο γνώμονα ότι ο αθλητισμός είναι και πρέπει να γίνει για όλους μας Τρόπος Ζωής, κατά τη διάρκεια των αυστηρών περιοριστικών μέτρων λόγω της πανδημίας, βρήκαν καινοτόμες λύσεις, δημιουργώντας άμεσα πλατφόρμα online εκγύμνασης, η οποία ήταν, είναι και θα παραμείνει προσβάσιμη προς κάθε ενδιαφερόμενο στον σύνδεσμο:

<https://ago.org.cy/platforma>

Στην πλατφόρμα προσφέρονται μαθήματα γυμναστικής για παιδιά, ενήλικες και άτομα τρίτης ηλικίας από τους γυμναστές του προγράμματος ΑΓΟ.

Αρωγός στην πρωτοβουλία αυτή είναι οι Υπεραγορές ΑΛΦΑΜΕΓΑ, οι οποίες στο πλαίσιο του Προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης «Παιδί, Διατροφή και Υγεία», το οποίο προάγει έναν υγιεινό και αθλητικό τρόπο ζωής, στηρίζουν τη δημιουργία της πλατφόρμας, ώστε να δοθεί η ευκαιρία σε όσο το δυνατό περισσότερους φίλους του αθλητισμού να γυμναστούν από το σπίτι.

Την πλατφόρμα εμπλουτίζουν επίσης συμβουλές υγείας, διατροφής και άθλησης.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ 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 **Τρίτη 30 Νοεμβρίου 2021**.
- 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.

ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ

Όλοι οι Γυμναστές
μας έχουν
πανεπιστημιακή
κατάρτιση



ΜΑΡΙΑ ΓΕΡΜΑΝΟΥ



ΕΦΗ ΠΕΤΡΟΥ



ANNA TANTELE



ΜΑΡΙΑ ΣΙΜΟΒΑ



ΜΑΡΙΑ ΠΑΡΠΟΥΝΑ



ΒΑΣΙΛΗΣ ΦΑΡΤΟΥΝΟΣ

Πολυετή
εμπειρία



ΠΑΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ

Είναι έτοιμοι να
αναδείξουν την
καλύτερη εκδοχή
του εαυτού σας!



ΜΑΡΙΑ ΠΑΝΑΓΗ

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**.

Β ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Τετάρτη & Σάββατο	16:00 – 17:00 9:00 – 10:00	Γερμανού Μαρία	99765611
Δ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30-15:30	Σίμοβα Μαρία	99974558
Γ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΕΡΥΝΕΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	15:15 – 17:00 17:00 – 18:45	Φαρτούνοβ Βασίλης	99291417
Γ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΩΤΗΡΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00 – 17:00	Γερμανού Μαρία	99765611
Β ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΙΟΠΕΤΡΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	16:00 – 17:00	Γερμανού Μαρία	99765611
Α ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΞΥΛΟΦΑΓΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	16:00 – 17:00	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΟΚΚΙΝΟΧΩΡΙΩΝ ΦΡΕΝΑΡΟΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30 – 15:30	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΙΑΣ ΝΑΪΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:40 – 15:40	Γερμανού Μαρία	99765611
Α ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΟΡΜΗΔΕΙΑΣ	Τετάρτη & Σάββατο	16:00 – 17:00 8:30 – 9:30	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΑΥΓΟΡΟΥ RE SHAPE ROOM	Τρίτη & Παρασκευή	15:00 – 16:00	Παρπούνα Μαρία	96554566

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.



Β ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΥΓΟΡΟΥ	Τετάρτη & Παρασκευή	16:15 – 17:15 17:15 – 18:15	Πέτρου Έφη	99849384
------------------------	---------------------	--------------------------------	------------	----------



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.

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΠΑΡΕΑ ΜΑΣ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30-10:00	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Ο ΑΡΧΟΥΔΙΝΟΣ ΔΕΡΥΝΕΙΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:15 – 11:00	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΡΔΟΥΛΕΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	11:15 – 12:00	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΝΔΡΕΑΔΕΙΟΣ ΞΥΛΟΦΑΓΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	9:45 – 11:15	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ HURRY KINDER LAND ΞΥΛΟΦΑΓΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	11:30 – 12:15	Σίμοβα Μαρία	99974558
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- 12:30	Γερμανού Μαρία	99765611
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 ΦΩΤΕΙΛΟΥΔΙΔΕΣ ΔΑΣΑΚΙ ΑΧΝΑΣ	Δευτέρα & Τετάρτη	11:00 – 12:00	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Β ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΥΓΟΡΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	11:00 – 12:00	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΠΑΡΑΜΥΘΟΥ ΑΥΓΟΡΟΥ	Τρίτη & Πέμπτη	12:15 – 13:00	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΣΚΕ ΣΩΤΗΡΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:15 – 11:15	Φαρτούνοβ Βασίλης	99291417
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΜΙΚΡΗ ΡΟΔΙΑ ΟΡΜΗΔΕΙΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:00 – 10:00	Φαρτούνοβ Βασίλης	99291417
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Ο ΓΥΡΟΣ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ ΦΡΕΝΑΡΟΣ	Τρίτη & Παρασκευή	10:00 – 10:45	Φαρτούνοβ Βασίλης	99291417
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΜΑΝΟΥΛΑ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Τρίτη & Παρασκευή	11:15 – 12:00	Φαρτούνοβ Βασίλης	99291417
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΣΚΕ ΑΥΓΟΡΟΥ	Δευτέρα & Τετάρτη	10:45 – 11:45	Ταντελέ Άννα	99605730
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ ΞΥΛΟΦΑΓΟΥ	Τρίτη & Πέμπτη	10:00 – 11:30	Ταντελέ Άννα	99605730
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΑΣ ΝΑΪΑΣ	Τρίτη & Πέμπτη	13:30 – 14:30	Ταντελέ Άννα	99605730

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.



ΕΝΗΛΙΚΕΣ	Δευτέρα & Πέμπτη Τρίτη & Παρασκευή	15:00 – 16:00 7:00 – 8:00 8:10 – 9:10	Παναγή Μαρία	96895497
ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΓΙΑΣ ΤΡΙΑΔΑΣ BEGA FIGO ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Τετάρτη & Σάββατο	16:00 – 17:00 9:00 – 10:00	Παναγή Μαρία	96895497
ΠΑΙΔΙΑ	Τετάρτη & Σάββατο	15:00 – 16:00 8:00 – 9:00	Παναγή Μαρία	96895497
ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΓΙΑΣ ΤΡΙΑΔΑΣ BEGA FIGO ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ				

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ - TENNIS

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.



ΠΑΙΔΙΑ	Τετάρτη & Σάββατο	16:15-17:15 10:00- 11:00	Φαρτούνοβ Βασίλης	99291417
ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΓΗΠΕΔΟ ΔΑΣΟΥΣ ΑΧΝΑΣ				
ΕΝΗΛΙΚΕΣ	Τετάρτη & Σάββατο	17:15-18:15 9:00 – 10:00	Φαρτούνοβ Βασίλης	99291417
ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΓΗΠΕΔΟ ΔΑΣΟΥΣ ΑΧΝΑΣ				

ΗΑΡΚΙΔΟ – ΠΟΛΕΜΙΚΗ ΤΕΧΝΗ

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Το Ηαρκίδο είναι μια πολεμική τέχνη κορεατικής 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 Taekwondo, ρίψεις και τεχνικές υποταγής, μάχη στο έδαφος.

Α ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΙΟΠΕΤΡΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:30 – 14:30	Παναγή Μαρία	96895497
ΣΤΑΔΙΟ ΤΑΣΟΣ ΜΑΡΚΟΥ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Τρίτη & Παρασκευή	15:30 – 16:30	Παναγή Μαρία	96895497

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ

Τα προγράμματα περιλαμβάνουν Αερόβικη Γυμναστική, Pound, Zumba, Step, Κυκλική Γυμναστική, Kangoo Jumps, Cross-Train-body workout , καθώς επίσης ασκήσεις με βαράκια, λάστιχα fit balls και ασκήσεις σύσφιξης και τόνωσης του σώματος. προγράμματα μπορούν να λάβουν μέρος γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας και φυσικής κατάστασης.

Το Kangoo jumps , ένα NEO πρόγραμμα εκγύμνασης, 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.



Γ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΕΡΥΝΕΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	19:00 – 20:00	Παναγή Μαρία	96895497
Β ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΥΓΟΡΟΥ 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	07:45 – 08:30 08:30 – 09:15	Παρπούνα Μαρία	96554566
Β ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΥΓΟΡΟΥ PILATES	Τετάρτη	18:00 – 19:00	Παρπούνα Μαρία	96554566
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 – 9:10	Παναγή Μαρία	96895497
ΣΤΑΔΙΟ ΤΑΣΟΣ ΜΑΡΚΟΥ Kangoo Jumps	Τετάρτη & Παρασκευή	8:00 – 9:00 9:45 – 10:45	Παρπούνα Μαρία	96895497
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΑΣΟΥΣ ΑΧΝΑΣ full body workout	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 – 18:00	Παναγή Μαρία	96895497

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑμεΑ

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

ΙΔΡΥΜΑ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΑΥΛΟΣ ΛΙΟΠΕΤΡΙ	Τρίτη & Παρασκευή Δευτέρα	8:00 – 9:30 13:00 – 14:00	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΦΑΡΟΣ ΖΩΗΣ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00 – 16:45	Μαρία Σίμοβα	99974558

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 λειτουργεί σε συνεργασία με τους Δήμους και τις Λέσχες Ηλικιωμένων, στους ακόλουθους χώρους.



ΛΕΣΧΗ ΥΠΕΡΗΛΙΚΩΝ ΔΕΡΥΝΕΙΑΣ	Τρίτη & Πέμπτη	9:00 – 10:00	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΞΕΙΣ ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Τετάρτη	17:30 – 18:00	Γερμανού Μαρία	99765611
ΣΚΕ ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη Τετάρτη	17:30 – 18:30	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΛΕΣΧΗ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΞΥΛΟΦΑΓΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:20 – 9:20	Γερμανού Μαρία	99765611
ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΞΕΙΣ 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	8:30 – 9:30	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	10:15 – 11:15	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΑΒΙΩΝ ΑΥΓΟΡΟΥ	Τετάρτη	11:20 – 12:20	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΣΚΕ ΟΡΜΗΔΕΙΑΣ	Δευτέρα & Τετάρτη	9:30 – 10:30	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΣΚΕ ΔΑΣΟΥΣ ΑΧΝΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:45 – 9:45	Φαρτούναθ Βασίλης	99291417
ΛΕΣΧΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΔΕΡΥΝΕΙΑΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΗΝ ΦΥΣΗ	Δευτέρα	7:00 – 8:00	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΚΕ.Π.Α ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗΣ ΑΓΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Τρίτη & Παρασκευή	8:45 – 9:45	Φαρτούναθ Βασίλης	99291417
ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΞΕΙΣ ΑΥΓΟΡΟΥ	Τρίτη & Πέμπτη	8:45 – 9:45	Ταντελέ Άννα	99605730
ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΞΕΙΣ ΑΓΙΑΣ ΝΑΠΑΣ	Δευτέρα & Τετάρτη	9:30 – 10:30	Ταντελέ Άννα	99605730

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΕΤΗΣΙΟ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – ΙΟΥΝΙΟΣ	ΕΞΑΜΗΝΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ– ΙΟΥΝΙΟΣ
	*Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΙΣΧΥΕΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΙΑΝ - ΙΟΥΝ	
ΓΕΝΙΚΗ ΑΘΛΗΣΗ • ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ • ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ • ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ • ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ	ΕΤΗΣΙΟ €70 <u>ΠΟΠΟ΄Η ΠΟΠ</u> €55 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €50 <u>ΠΟΠΟ΄Η ΠΟΠ</u> €40 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €20
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΕΤΗΣΙΟ €110 <u>ΠΟΠΟ΄Η ΠΟΠ</u> €85 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €80 <u>ΠΟΠΟ΄Η ΠΟΠ</u> €60 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €20
ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	ΕΤΗΣΙΟ €70 <u>ΠΟΠΟ΄Η ΠΟΠ</u> €55 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €50 <u>ΠΟΠΟ΄Η ΠΟΠ</u> €40 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €20
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΕΤΗΣΙΟ €110 <u>ΦΟΙΤΗΤΕΣ</u> €35 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €35	ΕΞΑΜΗΝΟ €80 <u>ΦΟΙΤΗΤΕΣ</u> €20 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €20
ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΙ	ΤΡΙΜΗΝΟ €90 <u>ΠΟΠΟ΄Η ΠΟΠ</u> €60 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €30	ΜΗΝΑΣ €35 <u>ΠΟΠΟ΄Η ΠΟΠ</u> €25 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €15
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΤΡΙΜΗΝΟ €90 <u>Ειδικές Κατηγορίες:</u> €30	ΜΗΝΑΣ €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!!!



Αθλητικές Καλοκαιρινές Δραστηριότητες

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

ΛΥΚΕΙΟ ΚΟΚΚΙΝΟΧΩΡΙΩΝ ΦΩΤΗ ΠΙΤΤΑ ΦΡΕΝΑΡΟΣ

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



Εκδρομές ψυχαγωγίας και γνωριμίας με άλλα αθλήματα

Στοιχεία Επικοινωνίας:

23 74 06 53



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
Τ.Κ. 24804, 1304 Λευκωσία



sportsforallcy



Αθλητισμός Για Όλους

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

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