

ΑΓΟ

ΕΠΑΡΧΙΑ
ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
2021 - 2022



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
www.ago.org.cy

ΧΟΡΗΓΟΣ



ΥΠΕΡΦΑΝΟΣ
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 εγγραφούν 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.

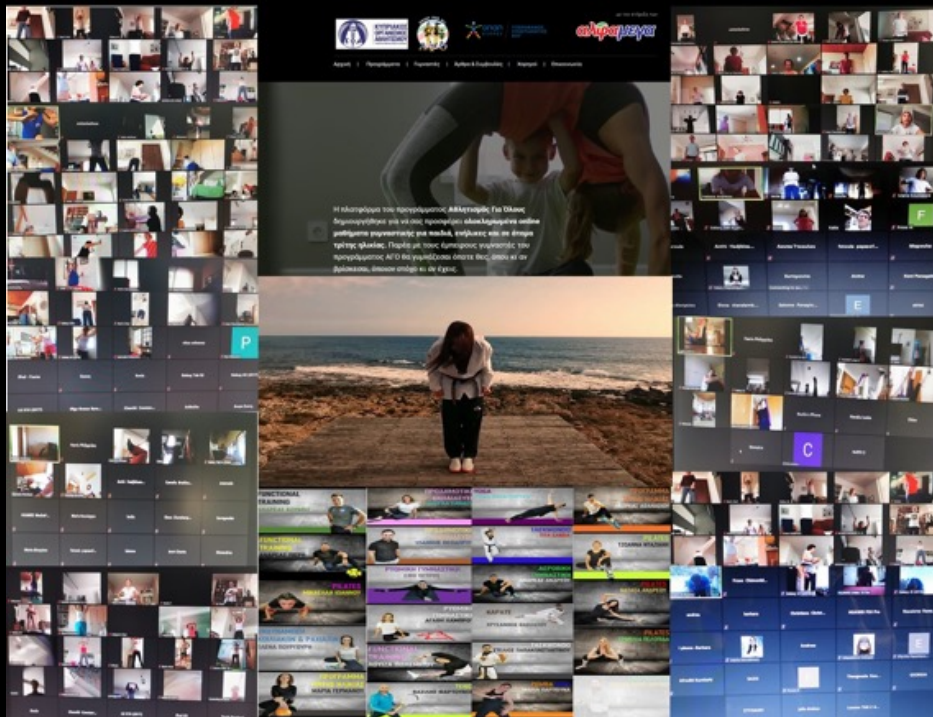
Έφη Μούζουρου-Πεννηταέξ

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.

ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ - HANDBALL ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ - BASKETBALL ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ



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

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.

ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΕΡΝΕΡΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:10 – 14:10	Μιλτιάδους Πέτρος	99346919
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ Γ΄ (ασκήσεις και παιδαγωγικά παιχνίδια 7-10χρ)	Δευτέρα & Πέμπτη	13:30 – 14:15 (Επιτήρηση) 14:15 – 15:00 (Λέσχη)	Φασούτα Αφροδίτη	99317613
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΤΣΙΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:20 – 16:20	Γαβριήλ Παναγιώτα	99427781
Δ΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΤΣΙΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:10 – 15:10	Γαβριήλ Παναγιώτα	99427781
Δ΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30 – 15:30	Γεωργίου Χρίστος	96716447
ΠΕΡΙΣΤΕΡΩΝΑ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05 – 14:05	Ναύτη Λουκία	99886672
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ	Δευτέρα & Παρασκευή	16:00 – 17:00 (Παιδιά) 18:00 – 19:00 (έφηβοι)	Ναύτη Λουκία	99886672
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΠ. ΒΑΡΝΑΒΑ	Τρίτη & Παρασκευή	13:15 – 14:15	Χρυσάνθου Άννη	99788255
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΙΩΝ ΟΜΟΛΟΓΗΤΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	13:10 – 14:10	Μιλτιάδους Πέτρος	99346919
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	13:15 – 14:15	Καραγκούννης Δημήτρης	99515563
Γ΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ (Π.Λ.)	Τρίτη & Παρασκευή	13:30 – 14:30 14:30 – 15:30	Ανδρέου Ευγενία	96748377

ΟΡΟΥΝΤΑ	Τετάρτη Σάββατο	13:05 – 14:05 10:00 – 11:00	Ναύτη Λουκία	99886672
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΣΕΡΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	13:15 – 14:15 9:00 – 10:00	Φαούτα Αφροδίτη	99317613
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΕΠΙΦΑΝΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	13:05 – 14:00 10:45 – 11:45	Χρυσάνθου Άντη	99788255
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΜΑΛΟΥΝΤΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	14:15 – 15:15	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΑΣΟΥ (ΠΕΡΑ ΟΡΕΙΝΗΣ)	Τετάρτη Σάββατο	15:15 – 16:15 8:30 – 9:30	Χρυσάνθου Άντη	99788255
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΡΓΑΤΕΣ	Τετάρτη Σάββατο	13:10 – 14:10 8:00 – 9:00	Μιλτιάδους Πέτρος	99346919
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	13:05 – 14:00 8:15 – 9:15	Ανδρέου Ευγενία	96748377
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ (Π.Λ.)	Τετάρτη	14:00 – 15:30	Ανδρέου Ευγενία	96748377



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	PETITBEBE
ΠΡΑΣΙΝΟ ΕΛΕΦΑΝΤΑΚΙ	ΠΕΛΑΡΓΟΣ	ΧΙΟΝΑΤΗ	ΠΑΣΥΔΥ ΛΑΤΣΙΑ	ΕΛΕΝΕΙΟ ΚΟΙΝ. ΝΗΠ. ΤΣΕΡΙΟΥ
	MINNIE KIDS SCHOOL	ΠΑΣΥΔΥ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	ΠΑΣΧΑΛΙΤΣΕΣ	FUN PHILOSOPHY

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.

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:15 - 17:00	Χρυσάνθου Άντρη	99788255
Δ' ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΤΣΙΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05 - 14:00	Γαβριήλ Παναγιώτα	99427781
Δ' ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΤΣΙΩΝ	Τρίτη & Παρασκευή	13:10 - 14:10		
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	16:00 - 17:00		
ΛΥΚΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	15:00 - 16:00 10:00 - 11:00		
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ	Σάββατο	9:00- 10:30	Ανδρέου Ανδρέας	99005836



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.



ΚΑΡΑΤΕ 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	Τσιλεπής Ανδρέας	99955792
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30 - 15:30	Τσιλεπής Ανδρέας	99955792
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ.ΟΜΟΛΟΓΗΤΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:45 - 16:45	Τσιλεπής Ανδρέας	99955792
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΡΝΕΣΙΟ	Τρίτη & Παρασκευή	13:15- 14:15	Τσιλεπής Ανδρέας	99955792
Α΄ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30 - 15:30	Τσιλεπής Ανδρέας	99955792
Α΄ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΓΚΩΜΗΣ	Τρίτη & Παρασκευή	15:45 - 16:45 (αρχάριοι) 16:45- 17:45 (προχωρημένοι)	Τσιλεπής Ανδρέας	99955792
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	13:15- 14:15 9:00- 10:00	Τσιλεπής Ανδρέας	99955792
Γ΄ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΑΛΛΟΥΡΙΩΤΙΣΣΑΣ	Τετάρτη Σάββατο	14:45 - 15:45 10:30πμ - 11:30	Τσιλεπής Ανδρέας	99955792
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΚΑΡΑΤΕ	Τετάρτη	16:00 – 18:00	Τσιλεπής Ανδρέας	99955792

KIDS YOGA - KIDS PILATES

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Τα οφέλη του προγράμματος kids Pilates και kids yoga είναι:

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.



Α΄ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΤΣΙΩΝ (Kids Yoga)	Δευτέρα & Πέμπτη	14:00 – 15:00	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
Β΄ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ (Kids Pilates)	Τετάρτη Σάββατο	16:15- 17:00 12:45 – 13:30 (7 -12 χρ)	Ανδρέου Νατάσα	99833185
	Τετάρτη Σάββατο	17:00-17:45 12:00-12:45 (4 – 6 χρ)	Ανδρέου Νατάσα	99833185



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. Α. ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	14:20 - 15:20	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
Α΄ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	15:30-16:30	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
Α΄ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΣΕΡΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:15 – 14:15	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
Β΄ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	14:00 – 15:00 9:00 – 10:00	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
Α΄ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΕΡΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00 - 17:00	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922

ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ - BADMINTON

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Η Αντιπτερίση είναι ένα άθλημα, που παίζεται σε κλειστό χώρο, σε γήπεδο 13X17M περίπου, το χωρίζει δίκτυ 1,55M. 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	15:00 - 16:00	Χρυσάνθου Άντην	99788255
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΤΑΜΑΣΟΥ (ΠΕΡΑ ΟΡΕΙΝΗΣ)	Τετάρτη Σάββατο	16:15 - 17:15 9:30 - 10:30	Χρυσάνθου Άντην	99788255



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.

ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΟΝΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:30 – 16:30	Παρασκευή Ανδρέας	99599327
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ (Πίσω από το Κολυμβητήριο)	Δευτέρα & Πέμπτη	15:30- 16:30 16:30 – 17:30	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΤΕΝΙΣ	Τρίτη & Παρασκευή	14:30 –15:30 (αρχάριοι) 15:30 – 16:30 (Προχωρημένοι)	Παρασκευή Ανδρέας	99599327
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ	Δευτέρα & Παρασκευή	17:00 – 18:00	Ναύτη Λουκία	99886672
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΕΠΙΦΑΝΕΙΟΥ	Τετάρτη	14:00 – 15:00	Χρυσάνθου Άντρη	99788255
ΛΥΚΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	15:40-16:40 (αρχάριοι) 16:40-17:40 (προχωρ.) 9:30 – 10:30 (αρχάριοι) 10:30-11:30 (προχωρ.)	Ανδρέου Ευγενία	96748377



ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ – VOLLEYBALL

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Η Πετοσφαίριση, σημαίνει «χτύπημα της μπάλας στον αέρα». Το γήπεδο του βόλβει είναι διαστάσεων 18 Χ 9 μέτρα και περιβάλλεται από μια ελεύθερη ζώνη γύρω απ' αυτό. Αυτό σημαίνει ότι κάθε ομάδα έχει γήπεδο διαστάσεων 9 Χ 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 Σάββατο	16:00 – 17:00 9:00 – 10:00	Γαβριήλ Παναγιώτα	99427781
----------------	--------------------	-------------------------------	-------------------	----------

ΤΑΕΚWONDO ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Το Ταεκβων-δο είναι Κορεάτικη Πολεμική τέχνη. Είναι άθλημα το οποίο συναρπάζει και απευθύνεται σε αγόρια και κορίτσια άνω των έξι ετών. Η εκπαίδευση στο Ταεκβων-δο οδηγεί στην βελτίωση του αυτοέλεγχου και της πειθαρχίας. Βελτιώνει την φυσική κατάσταση, την αυτοπεποίθηση, την ανοχή και την υπομονή. Ταεκβων-δο σημαίνει Tae (Πόδι) kwon (γροθιά) και do (φιλοσοφία, μέθοδος, τέχνη). Σαν φιλοσοφία, το Ταεκβων- 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 ΓΕΡΙΟΥ	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
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ. ΑΙΘΟΥΣΑ Taekwon-do	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00 - 17:00	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ. ΑΙΘΟΥΣΑ Taekwon-do	Τρίτη & Παρασκευή	14:00 - 15:00 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 ΙΔΑΛΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	14:30 - 15:30 8:30 - 9:30	Σάββα Τίτα	99725276
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΚΡΟΠΟΛΗΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:10-14:10	Πολυδώρου Μάριος	97677416

ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ



ΑΝΤΡΗ ΣΙΑΛΟΥ



ΑΝΤΡΗ ΧΡΥΣΑΝΘΟΥ



ΑΓΑΘΗ ΛΑΜΠΡΟΥ

Όλοι οι
Γυμναστές
μας έχουν
πανεπιστημιακή
κατάρτιση



ΑΝΔΡΕΑΣ ΑΝΔΡΕΟΥ

Πολυετή
εμπειρία



ΑΝΔΡΕΑΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ



ΑΝΔΡΕΑΣ ΤΣΙΕΛΕΠΗΣ



ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΦΑΟΥΤΑ



ΓΙΩΤΑ ΓΑΒΡΙΗΛ



ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΣ



ΕΙΡΗΝΗ ΜΑΛΕΚΟΥ

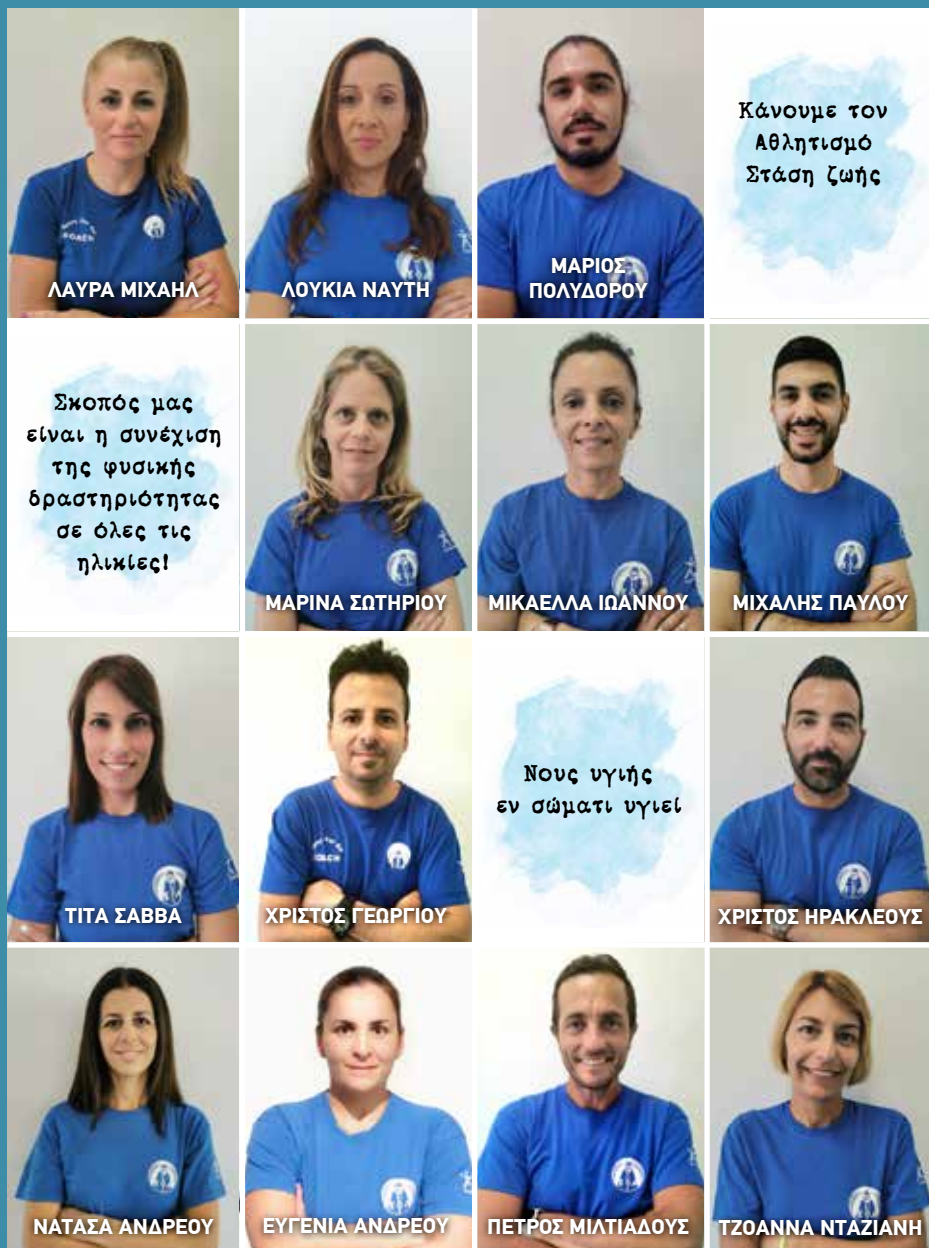


ΕΛΙΖΑ ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΥ



ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΑΡΑΓΚΟΣ

Είναι έτοιμοι
να αναδείξουν
την καλύτερη
εκδοχή του
εαυτού σας!





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 Ελίζα	99997431
Α'ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:35 - 15:35	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431
Γ'ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	15:50- 16:50	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431
Α'ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΤΣΙΩΝ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:05 - 14:00	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
Α'ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΓΚΩΜΗΣ	Τρίτη & Παρασκευή	13:05 - 14:00	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431
ΣΤ'ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΚΑΤΑΜΙΑΣ (ΑΓ. ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ)	Τρίτη & Παρασκευή	14:20 - 15:20	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431

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	14:30 - 15:15 α'β'γ' τάξη 15:15 - 16:00 (δ' ε'στ' τάξη και γυμνάσιο)	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ (Πίσω από το Κολυμβητήριο)	Τρίτη & Παρασκευή	16:15 - 17:15	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	Τετάρτη Σάββατο	15:15 - 16:15 10:00 - 11:00 (δ', ε', στ' τάξη)	Γεωργίου Χρίστος	96716447
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ (Πίσω από το Κολυμβητήριο)	Τετάρτη Σάββατο	16:00-17:00 9:00-10:00	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30 - 15:30 (α', β', γ' τάξη)	Γεωργίου Χρίστος	96716447

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
--	-----------------------------	---------------------	------------------------------	-----------------



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' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30 - 16:30	Λάμπρου Αγάθη	99475400
Γ' ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	13:15 - 15:15	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
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
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	13:30-14:30 14:30 - 15:30	Λάμπρου Αγάθη	99475400
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 ΛΥΘΡΟΔΟΝΤΑ	Τρίτη & Παρασκευή	14:45 - 15:45	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΟΝΑ	Τετάρτη Σάββατο	16:15 - 17:15 10:30 - 11:30	Σιάλου Άντρη	99460830
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΡΧΑΓΓΕΛΟΥ	Τετάρτη Σάββατο Τετάρτη Σάββατο	14:15 - 15:15 9:00 - 10:00 15:15 - 16:15 10:00 - 11:00	Λάμπρου Αγάθη	99475400
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 (α',β',γ') 10:15 - 11:15 16:15 - 17:15 (δ', ε',στ') 11:15 - 12:15	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
Β'ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ	Τετάρτη Σάββατο	15:00 - 16:00 10:00 - 11:00	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) 11:30 - 12:30 17:00- 18:00 (προχωρημένοι) 12:30 - 13:30	Μαλέκου Ειρήνη	99339565
Α'ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	13:10- 14:10	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922



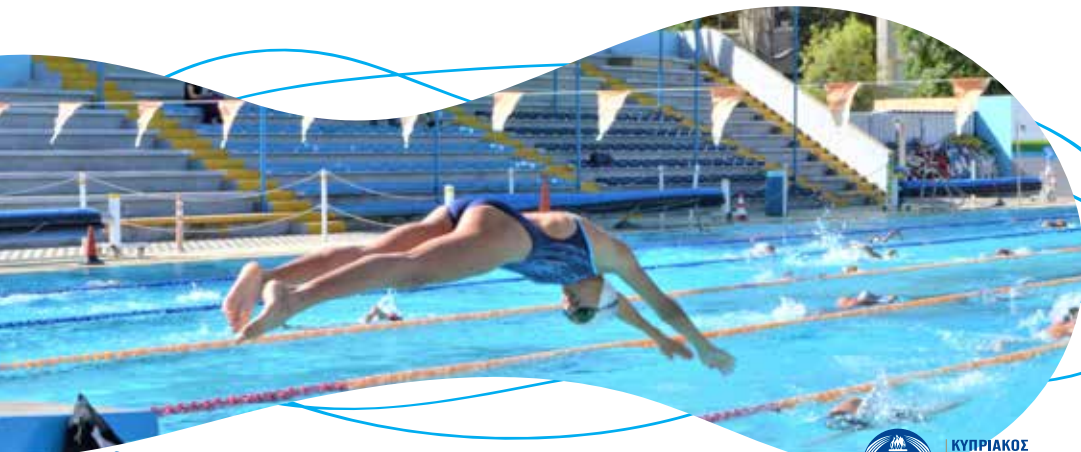


ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΙ

Το να μπορεί ένα παιδί ή ένας έφηβος να κολυμπάει σωστά είναι μια πολύ σημαντική εμπειρία. Το να τολμήσει να πάει στα βαθιά να του επιτραπεί να πάει μόνος ή με φίλους στην θάλασσα ή στην πισίνα, είναι αναντικατάστατες εμπειρίες που πρέπει να αποκτήσει κάθε παιδί.

Το εξειδικευμένο πρόγραμμα της Κολύμβησης έχει σαν στόχο, την εξοικείωση με το νερό και την εκμάθηση των 4ων στυλ κολύμβησης Ελεύθερο, Ύψτιο, Πρόσθιο και Πεταλούδας.

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:00 - 14:45 / 14:45 - 15:30	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
		14:00 - 14:45 / 14:45 - 15:45	Νταζιάνη Τζοάννα	99654534
	Τρίτη & Παρασκευή	14:30 - 15:15	Χρυσάνθου Άντρη	99788255
	Τρίτη & Παρασκευή	14:00 - 14:45 / 14:45- 15:30	Νταζιάνη Τζοάννα	99654534
	Τετάρτη Σάββατο	14:15-15:00/15:00-15:45 10:15-11:00/11:00-11:45	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
		14:00-14:45/14:45-15:30 9:30-10:15/10:15-11:00	Νταζιάνη Τζοάννα	99654534
A.N. SPORT GYM ΔΑΛΙ	Τρίτη & Παρασκευή	16:00 - 16:45 (αρχάριοι) 16:45 - 17:30 / 17:30 - 18:30 (προχωρημένοι)	Φαούτα Αφροδίτη	99317613



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού στο πλαίσιο του Προγράμματος ΑΓΟ προσφέρει προγράμματα γυμναστικής για άντρες και γυναίκες όλων των ηλικιών, προσαρμοσμένα στις δικές τους ανάγκες και ιδιαιτερότητες.

- 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, Futsal.

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:15 - 19:15	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΚΥΚΚΟΣ Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	19:45 - 20:45	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΚΥΚΚΟΣ Β΄ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	18:00 - 19:00	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
ΚΥΚΚΟΣ Α΄ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Τρίτη & Παρασκευή	19:00 - 20:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΚΥΚΚΟΣ Α΄ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ	Τρίτη & Παρασκευή	20:00 - 21:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΑ	Δευτέρα & Τετάρτη	19:30 - 20:30	Γεωργίου Χρίστος	96716447
ΓΗΠΕΔΑ ΔΗΜΟΥ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ FUTSAL	Πέμπτη	19:00 - 20:30	Γεωργίου Χρίστος	96716447
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ - ΓΑΛΑΤΑ	Σάββατο	9:00-10:30	Ανδρέου Ανδρέας	99005836

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ - ΑΝΔΡΑΣ

Τα προγράμματα περιλαμβάνουν **Αερόβικη Γυμναστική, Κυκλική Γυμναστική, Zumba, ασκήσεις με βάρακια, Pilates, ασκήσεις σύσφιξης και τόνωσης του σώματος** καθώς επίσης και **προγράμματα πρόληψης και αποκατάστασης μυοσκελετικών παθήσεων**. Στα προγράμματα μπορούν να λάβουν μέρος **γυναίκες και άντρες ανεξαρτήτου ηλικίας ή φυσικής κατάστασης**.



ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΤΑΣΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ	Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30 – 9:30	Λάμπρου Αγάθνη	99475400
	Fitness	Δευτέρα & Πέμπτη	9:45 – 10:45	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
	Yoga	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30 – 9:30	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
	Δυναμικές Ασκήσεις	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30 – 9:30	Παρασκευά Ανδρέας	99599327
	Δυναμικές Ασκήσεις	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 – 18:00 18:05 – 19:05	Παρασκευά Ανδρέας	99599327
	Functional Training	Δευτέρα & Πέμπτη	19:15 – 20:15	Παρασκευά Ανδρέας	99599327
	Yoga	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 – 18:00	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
	Yoga	Τρίτη & Παρασκευή	8:30 – 9:30	Σωτηρίου Μαρίνα	99802795
	Pilates	Τρίτη & Παρασκευή	8:30 – 9:30 9:30 – 10:30	Νταζιάνη Τζοάννα	99654534
	Aerobic & fitness	Τρίτη & Παρασκευή	8:30 – 9:30	Σιάλου Άντρη	99460830
	Δυναμικές Ασκήσεις	Τρίτη & Παρασκευή	8:30 – 9:30	Παρασκευά Ανδρέας	99599327
	Ασκήσεις Εδάφους	Τρίτη & Παρασκευή	17:00 – 18:00	Παρασκευά Ανδρέας	99599327
	Functional Training	Τρίτη & Παρασκευή	18:15 – 19:15	Παρασκευά Ανδρέας	99599327
	Pilates (Αίθουσα Τζούντο)	Τρίτη & Παρασκευή	16:00 – 17:00	Λάμπρου Αγάθνη	99475400
	Aerobic (Αίθουσα VIP)	Τρίτη & Παρασκευή	19:15 – 20:15	Γεωργίου Χρίστος	96716447
	Fitness	Τρίτη & Παρασκευή	17:00-18:00	Μιχαήλ Λαύρα	99875690



ΛΕΥΚΟΘΕΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη Τρίτη & Παρασκευή	8:40 - 9:40 8:30 - 9:30	Νταζιάνη Τζοάννα Λάμπρου Αγάθη	99654534 99475400
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Β΄ ΔΗΜ. ΣΧ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ	Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη	18:00 - 19:00	Λάμπρου Αγάθη	99475400
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Γ΄ ΔΗΜ. ΣΧ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ	Strong By Zumba	Δευτέρα & Πέμπτη	18:15 - 19:15	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Γ΄ ΔΗΜ. ΣΧ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ	Pilates	Τρίτη & Παρασκευή	17:15 - 18:15	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Γ΄ ΔΗΜ. ΣΧ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ	Κυκλική Γυμναστική	Τρίτη & Παρασκευή	18:15-19:15	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ	Aerobic & fitness	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00 - 9:00	Ναύτη Λουκία	99886672
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ	Aerobic & fitness	Τρίτη & Πέμπτη	18:15 - 19:15	Ναύτη Λουκία	99886672
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΥΠΕΡΟΥΝΤΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	20:10 - 21:10	Ανδρέου Ανδρέας	99005836	
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Κυκλική Γυμναστική	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30 - 9:30	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΑΛΟΥΡΙΩΤΙΣΣΑΣ	Full body workout	Δευτέρα & Πέμπτη	19:00 - 20:00 20:00 - 21:00	Πολυδώρου Μάριος	97677416
ΣΤΑΔΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΠΟΛΟΥ ΚΑ	Aerobic & fitness	Δευτέρα & Πέμπτη	17:30 - 18:30	Σιάλου Άντρη	99460830
ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜΑΡΧΕΙΟΥ ΓΕΡΙΟΥ	Αεροβική και Ασκήσεις ενδυνάμωσης	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00 - 9:00	Φαούτα Αφροδίτη	99317613
Β΄ ΔΗΜ. ΣΧ. ΔΑΛΙΟΥ	Aerofitness	Δευτέρα Τετάρτη	18:30 - 19:30	Σάββα Τίτα	99725276
Β΄ ΔΗΜ. ΣΧ. ΛΑΤΣΙΩΝ	Αεροβική και Ασκήσεις ενδυνάμωσης	Δευτέρα & Πέμπτη	17:30 - 18:30	Φαούτα Αφροδίτη	99317613





ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΡΥΣΕΛΕΟΥΣΑΣ	Fitness	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 - 18:00	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Α΄ ΓΕΡΙΟΥ	Aerofitness	Τρίτη & Πέμπτη	18:30 - 19:30	Σάββα Τίτα	99725276
Β΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΔΑΛΙΟΥ	Pilates	Τρίτη Πέμπτη	19:00 - 20:00 18:45-19:45	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΑΣΤΡΟΜΕΡΙΤΗ	Aerobic & fitness	Τρίτη & Παρασκευή	8:30 - 9:30	Ναύτη Λουκία	99886672
Α΄ ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΕΡΙΟΥ	Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη	17:15 - 18:15	Ιωάννου Μικαέλλα	99528922
ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΑΘΗΝΟΥ	Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη	17:45 - 18:45	Παναγή Μαρία	96895497
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ Κ. ΔΗΜΟΥ ΙΔΑΛΙΟΥ	Aerobic	Δευτέρα & Πέμπτη	8:00 - 10:00	Ανδρέου Νατάσα	99833185
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ Κ. ΔΗΜΟΥ ΙΔΑΛΙΟΥ	Pilates	Δευτέρα & Πέμπτη	10:00-11:00	Ανδρέου Νατάσα	99833185

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 Στέρσης, Ειδικής εκπαίδευσης Σκαπανέας, Ειδικής εκπαίδευσης Ηλιαχτίδα, Κέντρο Ιθακή και του Ειδικού Σχολείου ΑΜΕΑ ΜΟΡΦΟΥ

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	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
Λ. Η. ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	09:15- 10:00	Ηρακλέους Χρίστος	99476414
ΜΕΛΑΘΡΟ ΕΥΓΗΡΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:45 - 9:30	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
ΠΟΛΥΔΥ. ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	11:00 - 11:45	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
Λ. Η. ΛΑΚΑΤΑΜΕΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:45-10:30	Παρασκευά Ανδρέας	99599327
ΠΟΛΥΔΥ. ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ	Δευτέρα & Τετάρτη	10:00 - 10:45	Νταζιάνη Τζοάννα	99654534
ΣΚΕ ΚΑΪΜΑΚΛΙΟΥ	Δευτέρα & Τετάρτη	10:50 - 11:35	Νταζιάνη Τζοάννα	99654534
ΠΟΛΥΔΥ. ΣΟΛΕΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:15 - 11:00	Ναύτη Λουκία	99886672
ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΟΚΚΙΝΟΤΡΙΜΙΘΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:45- 10:30	Λάμπρου Αγάθη	99475400
ΘΑΛΠΩΡΗ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:00 - 9:45	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
ΕΚΥΣΥ ΚΑΪΜΑΚΛΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:30 - 11:15	Σιάλου Άντρη	99460830
ΣΚΕ ΤΣΕΡΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:45- 11:30	Φαούτα Αφροδίτη	99317613
ΜΕΛΑΘΡΟΝ ΑΓΑΠΗΣ	Τρίτη & Παρασκευή	10:00 - 10:45	Μιχαήλ Λαύρα	99875690
ΣΚΕ ΑΚΑΚΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	8:15 - 9:00	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431
ΠΟΛΥΔΥ. ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	9:45 - 10:30	Παρασκευά Ανδρέας	99599327
ΣΚΕ ΠΕΡΙΣΤΕΡΩΝΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	11:00 - 11:45	Ναύτη Λουκία	99886672
ΑΓ. ΜΑΡΙΝΑ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	10:30 - 11:15	Σιάλου Άντρη	99460830
Λ.Η ΛΑΤΣΙΩΝ (MATERIAL)	Τρίτη & Παρασκευή	8:45 - 9:30	Ανδρέου Ευγενία	96748377

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. ΣΧ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΤΙΣΣΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 – 18:00	Ερωτοκρίτου Ελίζα	99997431
ΣΤΑΔΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΠΟΛΟΥ ΚΑΪΜΑΚΛΙΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:15 - 9:15 9:15 – 10:15	Σιάλου Άντην	99460830
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΚΟΥΚΟΥΛΑΡΙΔΗΣ ΓΑΛΑΤΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:00 - 10:00	Ναύτη Λουκία	99886672
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΔΗΜΟΥ ΑΓ. ΔΟΜΕΤΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	8:40 - 9:40	Τσιελεπής Ανδρέας	99955792
ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΟΡΝΕΣΙΟ	Δευτέρα & Πέμπτη	17:00 - 18:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΣΤ' ΔΗΜ. ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	17:00 - 18:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΤΑΣΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ	Τρίτη & Παρασκευή	9:30-10:30	Σιάλου Άντην	99460830
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΤΑΣΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ	Τρίτη & Παρασκευή	18:15 - 19:15	Γεωργίου Χρίστος	96716447
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ ΑΒ' ΔΗΜ. ΣΧ. ΚΑΪΜΑΚΛΙΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	18:30-19:30	Σιάλου Άντην	99460830
ΤΕΜΒΡΙΑ	Τρίτη & Παρασκευή	15:00 – 16:00	Ναύτη Λουκία	99886672



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 Νοητικής Στέρσης, Ειδικής εκπαίδευσης Σκαπανέας, Ειδικής εκπαίδευσης Ηλιαχτίδα, Κέντρο Ιθάκη και του Ειδικού Σχολείου ΑΜΕΑ ΜΟΡΦΟΥ

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 θερμορρύθμισης 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.



ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30 – 9:30 9:30 – 10:30	Γαβριήλ Παναγιώτα	99427781
	Τρίτη & Παρασκευή	8:30 – 9:30 9:30 – 10:30	Γαβριήλ Παναγιώτα	99427781
	Δευτέρα & Πέμπτη	13:00 – 14:00	ΝταζιάνηΤζοάννα	99654534
	Τρίτη & Παρασκευή	13:00 – 14:00	ΝταζιάνηΤζοάννα	99654534
	Δευτέρα & Πέμπτη	20:30 – 21:30	Μιλτιάδους Πέτρος	99346919
			Ηρακλέους Χρίστος	99476414
	Τρίτη & Παρασκευή	20:30 – 21:30	Καραγκούνης Δημήτρης	99515563
			Γεωργίου Χρίστος	96716447
Α.Ν. SPORTGYM ΔΑΛΙ (Ασκήσεις στο νερό)	Τετάρτη Σάββατο	21:00- 22:00 12:00 – 13:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551
	Τρίτη & Παρασκευή	9:00 – 10:00	Φαούτα Αφροδίτη	99317613
	Δευτέρα & Πέμπτη	9:30-10:30		
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ	Δευτέρα & Παρασκευή	10:00- 11:00	Μαραγκός Κυριάκος	99588551

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΕΤΗΣΙΟ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – 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
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

ΣΤΑΔΙΟ "ΤΑΣΣΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ - ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ"

ΠΟΛΥΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ "ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΦΛΩΡΑΚΗΣ"

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



Εκδρομές ψυχαγωγίας και γνωριμίας με άλλα αθλήματα

Στοιχεία Επικοινωνίας:

22 89 72 43 - 22 89 71 50



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