

# ΑΓΟ

ΕΠΑΡΧΙΑ  
ΛΕΜΕΣΟΥ  
2022 - 2023

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ  
[www.ago.org.cy](http://www.ago.org.cy)



**ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ  
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**  
Η Ανώτατη Αθλητική Αρχή της Κύπρου



ΥΠΕΡΦΑΝΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ





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

Η επιστροφή (και) του αθλητισμού στην κανονικότητα μάς έδωσε πνοή και μάς θύμισε την ομορφιά του αθλητισμού και της άσκησης. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό είναι τρόπος ζωής κι αυτό είναι το μήνυμα που επιθυμούμε να περάσουμε μέσα από το πρόγραμμα «Αθλητισμός Για Όλους».

Το ΑΓΟ είναι ένα από τα κορυφαία εθνικά προγράμματα του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού. Οι στόχοι του ταυτίζονται με την πολιτική του ΚΟΑ, που στοχεύει στο να βοηθήσει όλους τους συμπολίτες μας να στραφούν προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού συνεχίζει αυτή τη συνεισφορά του στο κοινό με την έναρξη του προγράμματος «Αθλητισμός Για Όλους» την 1η Σεπτεμβρίου 2022.

Το πρόγραμμα ΑΓΟ του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού απευθύνεται σε όλους τους πολίτες, ανεξαρτήτως φύλου, εθνικότητας, ηλικίας, φυσικής κατάστασης, μόρφωσης, κοινωνικής τάξης και οικονομικής κατάστασης. Δίνεται σε όλους η δυνατότητα να ασχοληθούν με τον αθλητισμό κι αυτή είναι η μεγαλύτερη προσφορά του: η πρόσβαση όλων ανεξαιρέτως στον αθλητισμό, χωρίς διακρίσεις.

Στο επίκεντρο του προγράμματος βρίσκεται το παιδί, το οποίο έχει την ευκαιρία να γνωρίσει και να αγαπήσει τον αθλητισμό, να αντιληφθεί την αξία του και να τον εντάξει στην καθημερινότητά του, όχι μόνο ως ανήλικος, αλλά και μετέπειτα στην ενήλικη ζωή του. Να αποκτήσει αθλητική παιδεία που θα τον συντροφεύει σε όλη του τη ζωή. Παράλληλα λειτουργούν και προγράμματα για ενήλικες, τα οποία προσελκύουν ολοένα και περισσότερο κόσμο.

Μάλιστα τα προγράμματα εμπλουτίζονται διαρκώς με νέα, πιο εξειδικευμένα, αθλήματα, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα της επιλογής από μία ευρεία γκάμα αθλημάτων στους συμμετέχοντες.

Το ΑΓΟ επιτελεί πολύ σπουδαίο έργο και η καλύτερη απόδειξη είναι τα 16.000 ενεργοποιημένα μέλη του προγράμματος, μέλη όλων των ηλικιών. Τα προγράμματα του ΑΓΟ τα συναντούμε πλέον παντού: στον Δήμο, στην Κοινότητα, στα σχολεία, στα γυμναστήρια, στα στάδια, στα σώματα ασφαλείας, στους χώρους εργασίας, στους οίκους ευγηρίας.

Το πρόγραμμα «Αθλητισμός Για Όλους» προσφέρει ευκαιρίες άθλησης με στόχο τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης και της ψυχικής υγείας, καθώς και τη συμμετοχή των μελών του σε κοινωνικές δραστηριότητες.

Συχαίρουμε ιδιαίτερα τους γονείς που ωθούν τα παιδιά τους προς τον αθλητισμό, γιατί ο αθλητισμός είναι πάνω απ' όλα υγεία, χαρά, διασκέδαση. Τους καλούμε ταυτόχρονα να τα εγγράψουν στα προγράμματα που επιθυμούν και να είναι βέβαιοι πως τα παιδιά τους θα βρίσκονται στα καλύτερα χέρια, υπό την καθοδήγηση των έμπειρων γυμναστών του ΑΓΟ.

Εύχομαι καλή αθλητική χρονιά στο ΑΓΟ και τα μέλη του.

**Ανδρέας Τ. Μιχαλίδης**  
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)

Σήμερα, η Κύπρος μας, όπως και όλος ο κόσμος, αντιμετωπίζει προκλήσεις και απειλές σε διάφορες κλίμακες και επίπεδα που δεν έχει ξανασυμβεί τόσο σωρευτικά: κλιματικές αλλαγές, πόλεμοι, πυρηνικές απειλές, πολιτικές αναταραχές, τρομοκρατία, πανδημίες, μεταδοτικές ασθένειες, απομόνωση, καταπίεση, υποσιτισμός, φτώχεια.

Η παγκοσμιοποίηση των πάντων επηρεάζει ολόκληρο τον πλανήτη και κανείς δεν εξαιρείται. Οι φίλοι μας, οι γείτονές μας, οι οικογένειές μας, τα παιδιά μας.

Χωρίς άμεση και αποτελεσματική αλλαγή και εξεύρεση λύσεων, πολύ φοβάμαι, οι επόμενες γενιές δεν θα είναι σε θέση να απολαύσουν τη ζωή και τα αγαθά της, όπως τα ζήσαμε εμείς. Θα είναι ένας κόσμος απόμακρος και χειρότερος από το δικό μας. Αυτό όχι μόνο δεν είναι δίκαιο, αλλά και απαράδεκτο από κάθε άποψη. Θέλουμε όλοι να πιστεύουμε ότι μπορούμε να αποτρέψουμε την κατηφόρα της ανθρωπότητας.

«Ο αθλητισμός έχει τη δύναμη να αλλάξει τον κόσμο. Έχει τη δύναμη να εμπνέει. Έχει τη δύναμη να ενώνει τους ανθρώπους με έναν τρόπο που λίγοι μπορούν.

Απευθύνεται στους νέους με μια γλώσσα που καταλαβαίνουν. Ο αθλητισμός μπορεί να δημιουργήσει ελπίδα εκεί που κάποτε υπήρχε μόνο απελπισία.

Είναι καιρός όλοι να προσέξουμε, να αναλάβουμε την ευθύνη, να αναλάβουμε

δράση και, μέσω του Προγράμματος Αθλητισμός για Όλους, να δημιουργήσουμε έναν καλύτερο αύριο για την επόμενη γενιά

### ΑΓΑΠΗΤΟΙ ΦΙΛΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΕΣ

Τα προγράμματα του ΑΓΟ λειτουργούν σε 500 διαφορετικά κέντρα άθλησης με διάφορα είδη γυμναστικής, προσαρμοσμένα σε κάθε κατηγορία ανθρώπων, ώστε να προσφέρουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Οι πολίτες έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με αθλήματα και δράσεις που τους κάνουν να νιώθουν τη χαρά του αθλητισμού, χωρίς το άγχος της αποτυχίας και του ανταγωνισμού.

Η ραγδαία ανάπτυξη και η μεγάλη επιτυχία που είχε τα τελευταία χρόνια το Πρόγραμμά ΑΓΟ, από το μικρό παιδάκι μέχρι τον παππού και τη γιαγιά, από την οικοκυρά μέχρι τον επιστήμονα, υποδηλώνει ότι οι προσπάθειες όλων αυτών των χρόνων έχουν καρποφορήσει.

Η αγάπη του κόσμου για το Πρόγραμμα συνεχώς μεγαλώνει. Παράλληλα, όμως, χρόνο με το χρόνο, αυξάνονται και οι δικές μας ευθύνες, ως διοργανωτές.



**Στόχοι του Προγράμματος είναι:**

- Η δια βίου άσκηση και η άσκηση ως μέρος της ζωής
- Η βελτίωση της σωματικής και πνευματικής υγείας του ατόμου
- Η καλλιέργεια χαρακτήρα και προσωπικότητας μέσα στο πλαίσιο του ευ αγωνίζεσθε και της ευγενούς άμιλλας
- Η αθλητική διαπαιδαγώγηση των ατόμων και ειδικά των παιδιών, με απώτερο στόχο την εξάλειψη της βίας από τον αθλητισμό
- Η υγιής ενασχόληση της νεολαίας και η αποφυγή κακών συνηθειών, η μείωση της εγκληματικότητας, της χρήσης ναρκωτικών και η αντιμετώπιση άλλων κοινωνικών προβλημάτων
- Η κοινωνική συνοχή, η ανοχή και κατανόηση μεταξύ των πολιτών μέσα από τα προγράμματα άσκησης

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

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

Ακόμη προσφέρουμε τη δυνατότητα στους επισκέπτες στην Κύπρο να ενταχθούν ισότιμα στα προγράμματα.

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

Καθημερινά ακούμε 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.

**ΕΦΗ ΜΟΥΖΟΥΡΟΥ – ΠΕΝΗΝΤΑΞ**



# σημαντικές ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Οι εγγραφές και οι πληρωμές γίνονται ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας του ΑΓΟ [www.ago.org.cy](http://www.ago.org.cy)
- Όσον αφορά στους Δήμους και τις Κοινότητες που θα επιχορηγούν Προγράμματα για τους Δημότες τους, θα υπάρξει ενημέρωση σε μεταγενέστερο στάδιο ή μπορείτε να επικοινωνείτε με το Επαρχιακό Γραφείο του ΑΓΟ για περαιτέρω πληροφορίες.
- Οι Δημότες θα πρέπει να προσκομίζουν αποδεικτικό στοιχείο κατά την εγγραφή τους. Τα στοιχεία των μελών των οποίων το δικαίωμα συμμετοχής επιχορηγείται από τους Δήμους/Κοινότητες θα γνωστοποιούνται στους Δήμους/Κοινότητες για σκοπούς ελέγχου και επιχορήγησης.
- Τα προγράμματα κολύμβησης δεν επιχορηγούνται από τους Δήμους και τις Κοινότητες.
- Όλα τα μέλη δικαιούνται να κάνουν εγγραφή σε ένα μόνο Επιχορηγημένο Πρόγραμμα. Αν επιλέξουν και άλλα θα πρέπει να καταβάλουν το ανάλογο ποσό.
- Επιχορηγημένες εγγραφές θα γίνονται μέχρι την **Τετάρτη 30 Νοεμβρίου 2022**.
- 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)

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.

Αναλυτικό πίνακα με τις μέρες και ώρες που διεξάγονται τα προγράμματα Γενικής Άθλησης ανά σχολείο θα βρείτε στις επόμενες σελίδες.



|                                  |                              |                    |                                   |                 |
|----------------------------------|------------------------------|--------------------|-----------------------------------|-----------------|
| <b>ΙΑ ΄ΤΣΙΡΕΙΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ</b>      | <b>Δευτέρα &amp; Τετάρτη</b> | <b>13:05-14:00</b> | <b>Νικολουλόπουλος Παναγιώτης</b> | <b>99998542</b> |
| <b>Ι΄ ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ ΝΗΠ/ΓΕΙΟ</b>    | <b>Δευτέρα &amp; Πέμπτη</b>  | <b>13:05-14:00</b> | <b>Γιαννακού Μαίρη</b>            | <b>99318597</b> |
| <b>Ι΄ ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ</b>             | <b>Δευτέρα &amp; Πέμπτη</b>  | <b>13:05-14:00</b> | <b>Καφούρης Δημήτρης</b>          | <b>97777718</b> |
| <b>Β΄ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ</b>         | <b>Δευτέρα &amp; Πέμπτη</b>  | <b>13:45-14:45</b> | <b>Παναγίδου Χάρης</b>            | <b>99488154</b> |
| <b>ΣΚΕ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ ΠΑΝΙΩΤΗΣ</b> | <b>Δευτέρα &amp; Πέμπτη</b>  | <b>14:30-16:30</b> | <b>Κούλλουρος Κυριάκος</b>        | <b>99217771</b> |
| <b>ΕΠΙΣΚΟΠΗ ΔΗΜ.</b>             | <b>Δευτέρα &amp; Πέμπτη</b>  | <b>13:05-14:00</b> | <b>Αυξεντίου Κωνσταντίνος</b>     | <b>99688184</b> |
| <b>ΙΔ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ</b>              | <b>Δευτέρα &amp; Πέμπτη</b>  | <b>13:05-14:00</b> | <b>Λοϊζίδου Άννα</b>              | <b>99688410</b> |
| <b>Γ΄ ΎΨΩΝΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟ</b>         | <b>Δευτέρα &amp; Πέμπτη</b>  | <b>13:05-14:00</b> | <b>Χρίστου Γιωργούλλα</b>         | <b>99517814</b> |
| <b>Α΄ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ</b>         | <b>Δευτέρα &amp; Πέμπτη</b>  | <b>14:30-15:30</b> | <b>Γιαννακού Μαίρη</b>            | <b>99318597</b> |
| <b>Α΄ ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ</b>   | <b>Δευτέρα &amp; Τετάρτη</b> | <b>13:30-15:00</b> | <b>Ευσταθίου Κωνσταντίνος</b>     | <b>99863510</b> |
| <b>ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΜΟΥΤΤΑΓΙΑΚΑΣ</b>     | <b>Τρίτη &amp; Παρασκευή</b> | <b>13:30-14:30</b> | <b>Νικολουλόπουλος Παναγιώτης</b> | <b>99998542</b> |



|                                                 |                    |                            |                           |          |
|-------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|---------------------------|----------|
| <b>Β' ΠΟΤΑΜΟΥ<br/>ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ<br/>ΣΚΕ ΛΗΤΩ</b> | Τρίτη & Παρασκευή  | 14:00-15:30                | Κούλλουρος<br>Κυριάκος    | 99217771 |
| <b>ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ</b>                             | Τρίτη & Παρασκευή  | 14:30-15:30                | Καλλονά<br>Κούλλα         | 99913834 |
| <b>ΓΥΜΝΑΣΙΟ<br/>ΤΡΑΧΩΝΙΟΥ</b>                   | Τρίτη & Παρασκευή  | 15:45-16:45                | Καλλονά<br>Κούλλα         | 99913834 |
| <b>ΙΘ' ΑΓ. ΦΥΛΑΣ</b>                            | Τρίτη & Παρασκευή  | 13:05-15:00                | Γιαννακού<br>Μαίρη        | 99318597 |
| <b>ΚΑ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ</b>                             | Τρίτη & Παρασκευή  | 13:05-14:00                | Παναγίδου<br>Χάρης        | 99488154 |
| <b>Κ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ</b>                              | Τρίτη & Παρασκευή  | 13:05-14:30                | Αυξεντίου<br>Κωνσταντίνος | 99688184 |
| <b>Β' ΠΟΤΑΜΟΥ<br/>ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ</b>              | Τρίτη & Παρασκευή  | 13:05-14:00                | Καφούρης Δημήτρης         | 97777718 |
| <b>Θ' ΚΑΨΑΛΟΥ</b>                               | Τρίτη & Παρασκευή  | 13:05-14:00                | Χρίστου Γιωργούλλα        | 99517814 |
| <b>ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ</b>                             | Τετάρτη<br>Σάββατο | 13:05-14:00<br>10:45-11:45 | Γιαννακού<br>Μαίρη        | 99318597 |
| <b>ΙΕ 'ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ</b>                           | Τετάρτη<br>Σάββατο | 15:30-17:00<br>09:00-10:30 | Γιαννακού<br>Μαίρη        | 99318597 |
| <b>ΚΥΒΙΔΕΣ</b>                                  | Τετάρτη<br>Σάββατο | 14:00-15:00<br>09:30-10:30 | Αυξεντίου<br>Κωνσταντίνος | 99688184 |
| <b>ΠΑΧΝΑ</b>                                    | Τετάρτη<br>Σάββατο | 15:15-16:45<br>10:45-12:15 | Αυξεντίου<br>Κωνσταντίνος | 99688184 |
| <b>ΙΣΤ' ΖΑΚΑΚΙ</b>                              | Τετάρτη            | 15:00-16:00<br>16:00-17:00 | Καλλονά<br>Κούλλα         | 99913834 |
|                                                 | Σάββατο            | 9:30-10:30<br>10:30-11:30  |                           |          |
| <b>ΚΔ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ</b>                             | Τετάρτη<br>Σάββατο | 15:15-16:45<br>9:00-10:30  | Ευσταθίου<br>Κωνσταντίνος | 99863510 |
| <b>ΚΑΛΟ ΧΩΡΙΟ</b>                               | Σάββατο            | 9:00-10:30                 | Παναγίδου<br>Χάρης        | 99488154 |
| <b>ΕΡΗΜΗ</b>                                    | Τετάρτη<br>Σάββατο | 13:05-14:00<br>10:05-11:05 | Θεοδώρου<br>Γιάννης       | 96717571 |
| <b>ΚΟΛΟΣΣΙ Α'</b>                               | Τετάρτη<br>Σάββατο | 14:05-15:05<br>9:00-10:00  | Θεοδώρου<br>Γιάννης       | 96717571 |
| <b>ΠΕΝΤΑΚΩΜΟ</b>                                | Πέμπτη<br>Σάββατο  | 14:45-15:45<br>11:00-12:00 | Χρίστου Γιωργούλλα        | 99517814 |
| <b>ΑΣΓΑΤΑ</b>                                   | Πέμπτη<br>Σάββατο  | 16:00-17:00<br>9:30-10:30  | Χρίστου Γιωργούλλα        | 99517814 |

## 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

|                             |                     |                           |                        |          |
|-----------------------------|---------------------|---------------------------|------------------------|----------|
| ΝΕΡΟΜΠΟΓΙΕΣ & ΧΡΩΜΑΤΑ       | Δευτέρα & Πέμπτη    | 9:00-10:30                | Δημοσθένους Ροδούλα    | 99881817 |
| ΝΗΠ. ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ           | Δευτέρα & Πέμπτη    | 09:00-10:00               | Κούλλουρος Κυριάκος    | 99217771 |
| ΤΟΝΙΑΣ HOUSE                | Δευτέρα Πέμπτη      | 9:45-10:45<br>10:30-11:30 | Παναγίδου Χάρης        | 99488154 |
| ΓΕΛΑΣΤΑ ΜΟΥΤΡΑΚΙΑ           | Δευτέρα & Τετάρτη   | 9:30-11:00                | Καλλονά Κούλλα         | 99913834 |
| ΝΕΜΟ                        | Δευτέρα & Παρασκευή | 11:00-12:00               | Γιαννακού Μαίρη        | 99318597 |
| ΝΗΠ. ΣΚΕ ΠΑΝΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ    | Τρίτη & Παρασκευή   | 10:40-11:25               | Λοϊζίδου Άννα          | 99688410 |
| ΠΑΙΔΟΧΩΡΟΣ                  | Τρίτη & Παρασκευή   | 9:30-11:00                | Στυλιανού Μαίρη        | 99458154 |
| ΠΟΛΥΧΡΟΜΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ          | Τρίτη & Παρασκευή   | 9:15-11:15                | Σαματά Αγγέλα          | 99425723 |
| ΠΑΙΔ. ΣΤΑΘΜΟΣ ΒΙΟΜΗΧ. ΥΨΩΝΑ | Δευτέρα & Παρασκευή | 10:00-11:00               | Αυξεντίου Κωνσταντίνος | 99688184 |
| ΝΗΠ. ΦΩΣ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑΤΑ        | Τρίτη & Παρασκευή   | 9:00-10:00                | Θεοδώρας Γιάννης       | 96717571 |
| ERMA BABYLAND               | Τρίτη Πέμπτη        | 11:15-12:00<br>9:15-10:00 | Θεοδώρας Γιάννης       | 96717571 |
| ΠΑΙΔΟΚΟΜΙΚΟΣ ΚΥΠΕΡΟΥΝΤΑΣ    | Τετάρτη             | 10:00-11:00               | Θεοδώρας Γιάννης       | 96717571 |

## 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.

## 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.



|                                 |                      |                            |                               |          |
|---------------------------------|----------------------|----------------------------|-------------------------------|----------|
| ΓΗΠΕΔΟ «ΑΕΤΟΙ»<br>ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ | Δευτέρα<br>Παρασκευή | 14:30-16:30<br>15:00-17:00 | Νικολουλόπουλος<br>Παναγιώτης | 99998542 |
| ΓΗΠΕΔΟ «ΑΕΤΟΙ»<br>ΑΓΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ | Τετάρτη<br>Σάββατο   | 14:30-16:30<br>08:30-10:30 | Νικολουλόπουλος<br>Παναγιώτης | 99998542 |



## 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.

|                         |                      |                            |                         |          |
|-------------------------|----------------------|----------------------------|-------------------------|----------|
| ΤΣΙΡΕΙΟ<br>ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ | Δευτέρα & Πέμπτη     | 13:15-16:00                | Χριστοφόρου<br>Αντιγόνη | 99351134 |
|                         |                      |                            | Δημοσθένους<br>Ροδούλα  | 99881817 |
|                         | Τρίτη &<br>Παρασκευή | 13:15-16:00                | Χριστοφόρου<br>Αντιγόνη | 99351134 |
|                         |                      |                            | Δημοσθένους<br>Ροδούλα  | 99881817 |
|                         | Τετάρτη<br>Σάββατο   | 13:15-16:00<br>10:00-12:00 | Χριστοφόρου<br>Αντιγόνη | 99351134 |
|                         |                      |                            | Δημοσθένους<br>Ροδούλα  | 99881817 |



## ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ

### ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

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



|                           |                             |                                    |                                   |                 |
|---------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| <b>Δ' ΑΣΤΙΚΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟ</b> | <b>Δευτέρα &amp; Πέμπτη</b> | <b>16:30-17:30</b>                 | <b>Νικολουλόπουλος Παναγιώτης</b> | <b>99998542</b> |
| <b>Ζ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ</b>        | <b>Τετάρτη Σάββατο</b>      | <b>17:15-18:15<br/>11:00-12:00</b> | <b>Νικολουλόπουλος Παναγιώτης</b> | <b>99998542</b> |

## ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

### ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Η θετική επίδραση που έχει η καθημερινή ενασχόληση με το ποδήλατο στην υγεία μας είναι πολλαπλή. Αναρίθμητα είναι τα οφέλη του ποδηλάτου για τον οργανισμό μας και μπορούμε να αναφέρουμε επιγραμματικά τα πιο σημαντικά:

- Ενισχύει και ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.
- Δυναμώνει και εξασκεί το μυϊκό μας σύστημα αλλά και το σκελετικό.
- Βελτιώνει και ενισχύει το καρδιοαναπνευστικό μας σύστημα, την κυκλοφορία του αίματος και καταπολεμά καρδιοαγγειακές παθήσεις.

Βοηθάει τη στάση του σώματος, δυναμώνει τη σπονδυλική στήλη και περιορίζει τους πόνους στην πλάτη.



|                          |                        |                                   |                          |                 |
|--------------------------|------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------|
| <b>ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑ ΧΩΡΙΟ</b> | <b>Τετάρτη Σάββατο</b> | <b>16:30-18:00<br/>8:30-10:00</b> | <b>Καφούρης Δημήτρης</b> | <b>97777718</b> |
|--------------------------|------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------|

## 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.



|                           |                      |                            |                        |          |
|---------------------------|----------------------|----------------------------|------------------------|----------|
| Ι' ΔΗΜΟΤΙΚΟ<br>ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ | Δευτέρα &<br>Πέμπτη  | 13:05-14:00                | Βασιλείου<br>Χρύσανθος | 96452505 |
| ΙΘ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ              | Δευτέρα &<br>Πέμπτη  | 14:30-15:30                | Βασιλείου<br>Χρύσανθος | 96452505 |
| Α' ΨΩΝΑ<br>ΔΗΜΟΤΙΚΟ       | Δευτέρα &<br>Πέμπτη  | 16:00-17:00                | Βασιλείου<br>Χρύσανθος | 96452505 |
| ΚΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ             | Τρίτη &<br>Παρασκευή | 13:05-14:00                | Βασιλείου<br>Χρύσανθος | 96452505 |
| ΚΓ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ              | Τρίτη &<br>Παρασκευή | 14:15-15:15                | Βασιλείου<br>Χρύσανθος | 96452505 |
| ΚΘ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ              | Τρίτη &<br>Παρασκευή | 15:30-16:30                | Βασιλείου<br>Χρύσανθος | 96452505 |
| ΛΙΝΟΠΕΤΡΑ<br>ΔΗΜΟΤΙΚΟ     | Τετάρτη<br>Σάββατο   | 13:05-14:00<br>09:00-10:00 | Βασιλείου<br>Χρύσανθος | 96452505 |
| ΙΑ ΤΣΙΡΕΙΟ<br>ΔΗΜΟΤΙΚΟ    | Τετάρτη<br>Σάββατο   | 15:15-16:15<br>10:15-11:15 | Βασιλείου<br>Χρύσανθος | 96452505 |
| Η' ΟΜΟΝΟΙΑΣ<br>ΔΗΜΟΤΙΚΟ   | Τετάρτη<br>Σάββατο   | 16:30-17:30<br>11:30-12:30 | Βασιλείου<br>Χρύσανθος | 96452505 |



## 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



|                            |                    |                            |                  |          |
|----------------------------|--------------------|----------------------------|------------------|----------|
| ΚΣΤ' ΤΡΙΧΕΡΟΥΣΑ            | Δευτέρα & Πέμπτη   | 13:05-14:00                | Λοίζου Χριστιάνα | 99380658 |
| ΙΕ' ΑΓ. ΝΕΟΦΥΤΟΥ           | Δευτέρα & Πέμπτη   | 16:00-17:00                | Λοίζου Χριστιάνα | 99380658 |
| Ι' ΧΑΛΚΟΥΤΣΑΣ              | Τρίτη & Παρασκευή  | 13:05-14:00<br>14:00-15:00 | Λοίζου Χριστιάνα | 99380658 |
| ΙΕ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ               | Τρίτη & Παρασκευή  | 16:00-17:00                | Λοίζου Χριστιάνα | 99380658 |
| Ε' ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ              | Σάββατο            | 09:00-11:00                | Λοίζου Χριστιάνα | 99380658 |
| ΚΕ' ΕΚΑΛΗΣ                 | Τετάρτη            | 15:15-16:15<br>16:15-17:15 | Λοίζου Χριστιάνα | 99380658 |
|                            | Σάββατο            | 11:15-12:15<br>12:15-13:15 |                  |          |
| Α' ΨΩΝΑ                    | Δευτέρα & Πέμπτη   | 15:00-16:00                | Στυλιανού Μαίρη  | 99458154 |
| ΚΟΛΟΣΣΙ Β'                 | Τετάρτη            | 15:00-16:00<br>16:00-17:00 | Στυλιανού Μαίρη  | 99458154 |
|                            | Σάββατο            | 09:00-10:00<br>10:00-11:00 |                  |          |
| ΚΗ' ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ         | Τρίτη & Παρασκευή  | 13:45-14:45<br>14:45-15:45 | Πουργούρη Έλενα  | 99553423 |
| Β' ΠΟΤΑΜΟΥ ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ    | Τετάρτη<br>Σάββατο | 13:50-14:50<br>08:50-09:50 | Πουργούρη Έλενα  | 99553423 |
| ΔΗΜ. ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ ΠΑΝΙΩΤΗΣ | Τετάρτη<br>Σάββατο | 15:00-16:00<br>10:00-11:00 | Πουργούρη Έλενα  | 99553423 |

## 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.



|                                |                      |             |                    |          |
|--------------------------------|----------------------|-------------|--------------------|----------|
| ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ<br>ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ | Τρίτη &<br>Παρασκευή | 16:45-17:45 | Σαματά<br>Αγγέλα   | 99425723 |
| ΚΑΛΟ ΧΩΡΙΟ<br>ΔΗΜΟΤΙΚΟ         | Σάββατο              | 10:30-12:00 | Παναγίδου<br>Χάρης | 99488154 |



## ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ-ΤΕΝΝΙΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Η Αντισφαίριση είναι άθλημα στο οποίο αγωνίζονται δύο ή τέσσερις παίκτες. Ο αγώνας διεξάγεται σε ειδικό γήπεδο το οποίο χωρίζεται στην μέση με δίχτυ ύψους 91εκ.. Αν οι αντίπαλοι είναι 2 το παιχνίδι λέγεται απλό. Αν είναι τέσσερις (ένα ζευγάρι σε κάθε πλευρά), λέγεται διπλό.

Στα οφέλη από το τένις συμπεριλαμβάνονται: μειωμένα ποσοστά σωματικού λίπους και αυξημένη αερόβια φυσική κατάσταση.

|                                  |                      |                            |                        |          |
|----------------------------------|----------------------|----------------------------|------------------------|----------|
| ΚΑ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ                     | Δευτέρα & Πέμπτη     | 13:05-14:05                | Κούλλουρος<br>Κυριάκος | 99217771 |
| ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ                     | Τρίτη &<br>Παρασκευή | 16:00-17:00                | Κούλλουρος<br>Κυριάκος | 99217771 |
| ATLANTICA OASIS<br>ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ    | Τετάρτη<br>Σάββατο   | 15:00-17:00<br>9:00-11:00  | Κούλλουρος<br>Κυριάκος | 99217771 |
| ΔΗΜ.<br>ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ<br>ΠΑΝΙΩΤΗΣ | Τετάρτη<br>Σάββατο   | 14:00-15:00<br>11:00-12:00 | Καφούρης<br>Δημήτρης   | 97777718 |

# ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

## ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Το Πρόγραμμα αυτό απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 5 μέχρι 10 χρονών 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.

|                                 |                  |             |                  |          |
|---------------------------------|------------------|-------------|------------------|----------|
| ΙΘ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ<br>ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ | Δευτέρα & Πέμπτη | 13:05-14:00 | Σαματά<br>Αγγέλα | 99425723 |
| ΚΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ<br>ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ | Τετάρτη          | 14:00-16:00 | Σαματά<br>Αγγέλα | 99425723 |
| ΚΕ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ<br>ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ | Σάββατο          | 09:00-11:00 | Σαματά<br>Αγγέλα | 99425723 |
| ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ                     | Δευτέρα & Πέμπτη | 15:00-16:00 | Σαματά<br>Αγγέλα | 99425723 |



# ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ

## ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΕΜΕΣΟΥ



ΑΓΓΕΛΑ  
ΣΑΜΑΤΑ



ΑΝΝΑ  
ΛΟΪΖΙΔΟΥ



ΑΝΤΙΓΟΝΗ  
ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ



ΓΙΑΝΝΗΣ  
ΘΕΟΔΩΡΟΥ



ΓΙΩΡΓΟΥΛΑ  
ΧΡΙΣΤΟΥ



ΔΗΜΗΤΡΗΣ  
ΚΑΦΟΥΡΗΣ





ΕΛΕΝΑ  
ΠΟΥΡΓΟΥΡΗ



ΚΟΥΛΛΑ  
ΚΑΛΛΟΝΑ



ΚΥΡΙΑΚΟΣ  
ΚΟΥΛΛΟΥΡΟΣ



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ  
ΑΥΣΕΝΤΙΟΥ



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ  
ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ



ΜΑΙΡΗ  
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥ



# ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ

## ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΛΕΜΕΣΟΥ



ΜΑΙΡΗ  
ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ  
ΝΙΚΟΛΟΥΠΟΥΛΟΣ



ΡΟΔΟΥΛΑ  
ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ



ΧΑΡΙΣ  
ΠΑΝΑΓΙΔΟΥ



ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ  
ΛΟΙΖΟΥ



ΧΡΥΣΑΝΘΟΣ  
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Ο αθλητισμός δεν είναι προνόμιο των λίγων, που επιδιώκουν ψηλές αθλητικές επιδώσεις και διακρίσεις, αλλά προνόμιο και δικαίωμα όλων. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ο άνθρωπος έχει συνειδητοποιήσει, ότι ο αθλητισμός είναι ένα μέσο ψυχαγωγίας που συγχρόνως θωρακίζει την υγεία και του δίνει τη δυνατότητα να αναπτύξει την προσωπικότητά του.

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

*Τα προγράμματα αυτά έχουν στόχο:*

- Τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης
- Την καλύτερη σωματική τους εμφάνιση
- Τη μείωση του άγχους
- Τη βελτίωση της ευλυγισίας και της ευεξίας



## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΑΝΔΡΑΣ – ΓΥΝΑΙΚΑ (ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ)

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει  
Καλαθόσφαιρα, Πετόσφαιρα.



|                                            |                   |             |                      |          |
|--------------------------------------------|-------------------|-------------|----------------------|----------|
| ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ<br>ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ       | Δευτέρα & Πέμπτη  | 19:00-20:30 | Καφούρης<br>Δημήτρης | 97777718 |
| ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ<br>ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ       | Τετάρτη           | 20:00-22:00 | Θεοδώρου<br>Γιάννης  | 96717571 |
| ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ<br>ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ       | Τρίτη & Παρασκευή | 19:30-20:30 | Γιαννακού<br>Μαίρη   | 99318597 |
| ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓ.<br>ΦΥΛΑΞΕΩΣ<br>ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ | Δευτέρα           | 19:30-21:30 | Γιαννακού<br>Μαίρη   | 99318597 |
|                                            | Τρίτη             | 20:45-22:15 | Γιαννακού<br>Μαίρη   | 99318597 |
|                                            | Τετάρτη           | 21:15-22:45 | Γιαννακού<br>Μαίρη   | 99318597 |
|                                            | Πέμπτη            | 19:30-21:30 | Γιαννακού<br>Μαίρη   | 99318597 |
| ΛΥΚΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ<br>ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ      | Τετάρτη           | 19:00-21:00 | Γιαννακού<br>Μαίρη   | 99318597 |
| ΛΥΚΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ<br>ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ    | Δευτέρα & Πέμπτη  | 20:00-21:00 | Σαματά<br>Αγγέλα     | 99425723 |



|                                                           |                      |                            |                               |          |
|-----------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------|-------------------------------|----------|
| ΛΑΝΙΤΕΙΟ ΛΥΚΕΙΟ<br>ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ                         | Δευτέρα & Πέμπτη     | 18:30-21:30                | Αυξεντίου<br>Κωνσταντίνος     | 99688184 |
| ΓΥΜΝΑΣΙΟ<br>ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ<br>ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ                  | Δευτέρα & Πέμπτη     | 18:00-21:00                | Θεοδώρου<br>Γιάννης           | 96717571 |
| ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΖΑΚΑΚΙΟΥ<br>ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ                       | Δευτέρα & Τετάρτη    | 20:00-21:00                | Νικολουλόπουλος<br>Παναγιώτης | 99998542 |
| ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΙΟΥ<br>ΙΩΑΝΝΗ<br>ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ                  | Τρίτη<br>Πέμπτη      | 20:30-22:00<br>19:30-21:00 | Πουργούρη Έλενα               | 99553423 |
| ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΙΟΥ<br>ΙΩΑΝΝΗ<br>ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ                | Δευτέρα &<br>Τετάρτη | 20:00-21:00                | Πουργούρη Έλενα               | 99553423 |
| ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΙΟΥ<br>ΙΩΑΝΝΗ<br>ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ                  | Δευτέρα<br>Πέμπτη    | 20:30-22:00<br>21:00-22:30 | Πουργούρη Έλενα               | 99553423 |
| ΛΥΚΕΙΟ ΑΓΙΑΣ ΦΥΛΑΞΕΩΣ<br>ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ                   | Τετάρτη              | 18:30-20:30                | Κούλλουρος<br>Κυριάκος        | 99217771 |
| 4 <sup>ο</sup> ΛΥΚΕΙΟ ΑΓΙΟΥ<br>ΝΙΚΟΛΑΟΥ<br>ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ | Δευτέρα & Πέμπτη     | 18:30-20:00                | Κούλλουρος<br>Κυριάκος        | 99217771 |
|                                                           | Σάββατο              | 11:15-13:15                | Κούλλουρος<br>Κυριάκος        | 99217771 |



## ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Το κολύμπι είναι ένα άθλημα με πολλά ευεργετικά αποτελέσματα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Το να μπορεί κάποιος να κολυμπά σωστά είναι μια πολύ σημαντική εμπειρία, που πρέπει να αποκτήσει κάθε άνθρωπος. Η κολύμβηση βελτιώνει τους μηχανισμούς θερμορύθμισης του οργανισμού κάνοντας μας πιο ανθεκτικούς σε αρρώστιες και ιούς.

Η κολύμβηση είναι μια απαραίτητη δεξιότητα η οποία θα μας επιτρέψει να απολαύσουμε με ασφάλεια την θάλασσα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.



|                         |                                                      |                         |                           |          |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|----------|
| ΤΣΙΡΕΙΟ<br>ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ | Δευτέρα & Πέμπτη                                     | 8:00-9:00<br>9:00-10:00 | Χριστοφόρου<br>Αντιγόνη   | 99351134 |
|                         | Τρίτη &<br>Παρασκευή                                 | 8:00-9:00               | Χριστοφόρου<br>Αντιγόνη   | 99351134 |
|                         | Τρίτη & Πέμπτη<br><b>ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ<br/>ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ</b> | 10:00-11:00             | Αυξεντίου<br>Κωνσταντίνος | 99688184 |
|                         | Δευτέρα & Τρίτη<br>Τετάρτη & Πέμπτη<br>Παρασκευή     | 19:30-20:30             | Δημοσθένους<br>Ροδούλα    | 99881817 |
| ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ<br>ΚΟΤ     | Τρίτη & Πέμπτη                                       | 7:00-9:00               | Ευσταθίου<br>Κωνσταντίνος | 99863510 |
|                         | Παρασκευή                                            | 7:00-9:00               | Ευσταθίου<br>Κωνσταντίνος | 99863510 |



## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ – ΑΝΔΡΑΣ

Τα προγράμματα περιλαμβάνουν Αεροβική Γυμναστική, Κυκλική Γυμναστική, Zumba, ασκήσεις με βαράκια, 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.



|                                                                                     |                      |                         |                           |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------|----------|
| ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΙΟΥ<br>ΙΩΑΝΝΗ<br>ΑΕΡΟΒΙC-PILATES-<br>ΜΠΑΛΕΣ-ΚΥΚΛΙΚΗ                      | Τρίτη & Πέμπτη       | 18:30-19:30             | Ευσταθίου<br>Κωνσταντίνος | 99863510 |
| Ζ'ΑΓΙΑΣ ΣΟΦΙΑΣ<br>ΑΕΡΟΒΙC-PILATES-<br>ΜΠΑΛΕΣ-ΚΥΚΛΙΚΗ                                | Τρίτη & Πέμπτη       | 19:45-20:45             | Ευσταθίου<br>Κωνσταντίνος | 99863510 |
| ΓΗΠΕΔΟ ΜΠΑΣΚΕΤ ΑΕΛ<br>ΛΕΜΕΣΟΥ<br>ΑΕΡΟΒΙC-PILATES-<br>ΜΠΑΛΕΣ-ΚΥΚΛΙΚΗ                 | Δευτέρα Πέμπτη       | 8:20-9:20<br>9:20-10:20 | Ευσταθίου<br>Κωνσταντίνος | 99863510 |
| ΑΕΖ ΖΑΚΑΚΙΟΥ<br>ΑΕΡΟΒΙC-PILATES-<br>ΚΥΚΛΙΚΗ-ROUND-<br>ΤΑΒΑΤΑ                        | Δευτέρα &<br>Τετάρτη | 08:00-09:00             | Καλλονά Κούλλα            | 99913834 |
| ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ<br>ΣΠΥΡΟΥ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ<br>ΑΕΡΟΒΙC-PILATES-<br>ΚΥΚΛΙΚΗ-ROUND-<br>ΤΑΒΑΤΑ | Τρίτη & Πέμπτη       | 08:00-09:00             | Καλλονά Κούλλα            | 99913834 |





|                                                                     |                    |                            |                      |          |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|----------------------|----------|
| Α' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΑ<br>ΑΕΡΟΒΙΚ-ΠΙΛΑΤΕΣ-ΚΥΚΛΙΚΗ-ΡΟΥΝΔ-ΤΑΒΑΤΑ  | Δευτέρα & Πέμπτη   | 17:00-18:00<br>18:00-19:00 | Καλλονά Κούλλα       | 99913834 |
| Α' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ<br>ΑΕΡΟΒΙΚ-ΠΙΛΑΤΕΣ-ΚΥΚΛΙΚΗ-ΡΟΥΝΔ-ΤΑΒΑΤΑ | Τρίτη & Παρασκευή  | 17:30-18:30                | Καλλονά Κούλλα       | 99913834 |
| Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΤΡΑΧΩΝΙΟΥ<br>ΑΕΡΟΒΙΚ-ΠΙΛΑΤΕΣ-ΚΥΚΛΙΚΗ-ΡΟΥΝΔ-ΤΑΒΑΤΑ       | Τετάρτη<br>Σάββατο | 17:30-18:30<br>08:00-09:00 | Καλλονά Κούλλα       | 99913834 |
| ΚΣΤ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ<br>ΡΟΥΝΔ WORKOUT                                      | Δευτέρα & Πέμπτη   | 17:30-18:30<br>18:30-19:30 | Λοΐζου Χριστιάνα     | 99380658 |
| Ε' ΔΗΜΟΤΙΚΟ<br>ΡΟΥΝΔ WORKOUT                                        | Τρίτη & Παρασκευή  | 18:15-19:15                | Λοΐζου Χριστιάνα     | 99380658 |
| ΚΕ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ<br>ΚΥΚΛΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ                                  | Δευτέρα & Πέμπτη   | 18:30-19:30                | Σαματά<br>Αγγέλα     | 99425723 |
| ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ<br>BODY ENERGY                                         | Τρίτη & Παρασκευή  | 18:00-19:00                | Σαματά<br>Αγγέλα     | 99425723 |
| Β' ΠΟΤΑΜΟΥ<br>ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ-ΚΥΚΛΙΚΗ-ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ     | Δευτέρα & Πέμπτη   | 18:00-19:00                | Πουργούρη Έλενα      | 99553423 |
| ΠΥΡΓΟΣ<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ-ΚΥΚΛΙΚΗ-ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ                         | Τρίτη & Παρασκευή  | 18:00-19:00                | Πουργούρη Έλενα      | 99553423 |
| ΠΑΡΕΚΚΛΗΣΙΑ<br>ΑΕΡΟΒΙΚΗ-ΚΥΚΛΙΚΗ-ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ                    | Τρίτη & Παρασκευή  | 19:15-20:15                | Πουργούρη Έλενα      | 99553423 |
| Β' ΠΟΤΑΜΟΥ<br>ΓΕΡΜΑΣΟΓΕΙΑΣ<br>ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ                             | Τρίτη & Παρασκευή  | 18:00-19:00                | Καφούρης<br>Δημήτρης | 97777718 |
| ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΛΙΝΟΠΕΤΡΑΣ<br>PILATES                                      | Δευτέρα & Πέμπτη   | 17:00-18:00                | Λοϊζίδου<br>Άννα     | 99688410 |
| ΣΤ' ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ<br>ΔΗΜΟΤΙΚΟ<br>PILATES-FULL BODY<br>WORK OUT     | Δευτέρα & Τετάρτη  | 18:15-19:15                | Λοϊζίδου<br>Άννα     | 99688410 |
| Γ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ<br>PILATES-FULL BODY<br>WORK OUT                        | Δευτέρα & Τετάρτη  | 19:30-20:30                | Λοϊζίδου<br>Άννα     | 99688410 |
| ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ<br>ΣΠΥΡΟΥ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ<br>PILATES-PERFECT LEGS         | Τρίτη & Παρασκευή  | 9:30-10:30                 | Λοϊζίδου<br>Άννα     | 99688410 |





|                                                     |                                  |                            |                           |          |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|---------------------------|----------|
| ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΘΟΛΙΚΗΣ<br>ΚΥΚΛΙΚΗ-FULL BODY<br>WORK OUT | Τρίτη &<br>Παρασκευή             | 18:15-19:15                | Λοϊζίδου<br>Άννα          | 99688410 |
| Γ'ΔΗΜΟΤΙΚΟ<br>PILATES-FULL BODY<br>WORK OUT         | Τρίτη &<br>Παρασκευή             | 19:30-20:30                | Λοϊζίδου<br>Άννα          | 99688410 |
| ΣΠΥΡΟΣ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ<br>PILATES                         | Δευτέρα &<br>Τετάρτη &<br>Πέμπτη | 08:00-09:00                | Στυλιανού Μαίρη           | 99458154 |
| Κ'ΔΗΜΟΤΙΚΟ<br>PILATES                               | Δευτέρα &<br>Πέμπτη              | 18:30-19:30                | Στυλιανού Μαίρη           | 99458154 |
| ΚΟΛΟΣΣΙ Β'<br>PILATES                               | Δευτέρα<br>Τετάρτη               | 17:00-18:00<br>17:30-18:30 | Στυλιανού Μαίρη           | 99458154 |
| ΚΟΛΟΣΣΙ Β'<br>ΚΥΚΛΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ                    | Σάββατο                          | 08:00-09:00                | Στυλιανού Μαίρη           | 99458154 |
| ΥΨΩΝΑΣ Α'<br>PILATES                                | Τρίτη & Πέμπτη                   | 17:00-18:00                | Στυλιανού Μαίρη           | 99458154 |
| ΕΠΙΣΚΟΠΗ<br>ΣΥΝΔΙΑΣΤΙΚΗ<br>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ               | Τετάρτη &<br>Παρασκευή           | 18:00-19:00                | Αυξεντίου<br>Κωνσταντίνος | 99688184 |



## 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.

|                              |                    |                            |                    |          |
|------------------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|----------|
| ΜΕΛΑΘΡΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΩΝ ΕΟΚΑ      | Δευτέρα & Πέμπτη   | 08:15-09:00                | Θεοδώρου Γιάννης   | 96717571 |
| ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΑΓΡΟΥ             | Δευτέρα<br>Τετάρτη | 09:50-10:35<br>08:20-09:05 | Θεοδώρου Γιάννης   | 96717571 |
| ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΚΥΠΕΡΟΥΝΤΑΣ       | Δευτέρα<br>Τετάρτη | 10:50-11:35<br>09:15-10:00 | Θεοδώρου Γιάννης   | 96717571 |
| ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΧΟΡΟΙ              | Τρίτη<br>Τετάρτη   | 09:45-10:30<br>10:00-10:45 | Παναγίδου<br>Χάρις | 99488154 |
| ΠΑΤΤΙΧΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ         | Τρίτη<br>Παρασκευή | 10:30-11:30<br>10:00-11:00 | Παναγίδου<br>Χάρις | 99488154 |
| ΣΚΕ Μ. ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ ΧΟΡΟΙ       | Τετάρτη<br>Πέμπτη  | 09:00-09:45<br>09:30-10:15 | Παναγίδου<br>Χάρις | 99488154 |
| ΣΚΕ Μ. ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ  | Δευτέρα & Πέμπτη   | 08:30-09:30                | Παναγίδου<br>Χάρις | 99488154 |
| ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΠΑΝΤΕΛΗΜΟΝΑ | Τρίτη<br>Παρασκευή | 08:45-09:30<br>09:00-09:45 | Παναγίδου<br>Χάρις | 99488154 |
| ΣΚΕ ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ          | Δευτέρα<br>Τετάρτη | 09:15-10:00<br>09:30-10:15 | Λοϊζίδου<br>Άννα   | 99688410 |
| ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ | Δευτέρα & Πέμπτη   | 15:30-16:15                | Λοϊζίδου<br>Άννα   | 99688410 |
| ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ | Τρίτη              | 15:30-17:00                | Λοϊζίδου<br>Άννα   | 99688410 |





## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑμεΑ

Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού (ΚΟΑ) λειτουργεί ειδικό πρόγραμμα για τα άτομα των Ιδρυμάτων «Ίκαρος» (Πελένδρι), «Θεοτόκος», «Ιθάκη», καθώς και των Κέντρων Ημέρας «Το Σπίτι Του Μάριου» και «Πρόσβαση».

Επίσης, λειτουργεί πρόγραμμα για τον Αντικαρκινικό Σύνδεσμο.

Με αυτόν τον τρόπο, ο ΚΟΑ υλοποιεί 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.

|                                                  |                      |                            |                           |          |
|--------------------------------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|----------|
| ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ<br>ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟΥ<br>ΜΑΡΙΟΥ          | Δευτέρα<br>Πέμπτη    | 09:30-11:00<br>10:30-12:00 | Ευσταθίου<br>Κωνσταντίνος | 99863510 |
| ΛΥΚΕΙΟ<br>ΑΓ.ΑΝΤΩΝΙΟΥ<br>FLOORBALL               | Τρίτη                | 12:40-14:10                | Ευσταθίου<br>Κωνσταντίνος | 99863510 |
| ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ<br>ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΕΙΟΝ                   | Τρίτη                | 09:15-10:45                | Ευσταθίου<br>Κωνσταντίνος | 99863510 |
| ΙΔΡΥΜΑ<br>ΙΚΑΡΟΣ-ΠΕΛΕΝΔΡΙ                        | Δευτέρα &<br>Τετάρτη | 11:45-12:30                | Θεοδώρου Γιάννης          | 96717571 |
| ΙΔΡΥΜΑ<br>ΘΕΟΤΟΚΟΣ                               | Σάββατο              | 11:00-12:30                | Λοϊζίδου<br>Άννα          | 99688410 |
| ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ<br>ΠΡΟΣΒΑΣΗ                        | Τετάρτη              | 09:00-10:30                | Δημοσθένους<br>Ροδούλα    | 99881817 |
| ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ<br>ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ<br>ΑΛΤΖΧΑΪΜΕΡ<br>ΙΘΑΚΗ | Δευτέρα &<br>Πέμπτη  | 11:00-12:30                | Καφούρης<br>Δημήτρης      | 97777718 |
| ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ<br>ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ                    | Τρίτη &<br>Παρασκευή | 08:30-09:15<br>09:15-10:00 | Καφούρης<br>Δημήτρης      | 97777718 |
| ΙΔΡΥΜΑ<br>ΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ                         | Τρίτη &<br>Παρασκευή | 17:00-17:45                | Καφούρης<br>Δημήτρης      | 97777718 |

# ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

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



## ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

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

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ “ΣΠΥΡΟΣ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ”,  
ΤΣΙΡΕΙΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΗΜΕΡΕΣ & ΩΡΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:  
ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7:00 - 15:00



ΕΚΔΡΟΜΕΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΚΑΙ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ ΜΕ ΆΛΛΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Στοιχεία Επικοινωνίας:

**25 31 88 08 - 25 31 50 85**



ΥΠΕΡΘΑΝΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ







# ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

[www.ago.org.cy](http://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

Τηλ: 22897000, Φαξ: 22358222  
[info@sportskoa.org.cy](mailto:info@sportskoa.org.cy)

Τηλ. 22897150, 22897243, φαξ 22358222  
[www.ago.org.cy](http://www.ago.org.cy)  
[limassol@ago.org.cy](mailto:limassol@ago.org.cy)



Αθλητισμός Για Όλους



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