

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2024 - 2025

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Καλλιτεχνικά Σελ.

Hip Hop	5
Contemporary / Μοντέρνο	5
Χοροκίνηση	5
Λαϊκοί & Κυπριακοί Χοροί	6
Μπαλέτο	6
Μουσικό Εργαστηράκι	6
Θεατρικό Εργαστήρι	7
Δημιουργική Φωτογραφία	7
Ζωγραφική / Χειροτεχνία	7
Dance Fitness	8
Ζαχαροκατασκευές	8

Αθλητικά Σελ.

Γυμναστική για παιδιά	8
Μαζορέτες	8
Καράτε	9
Tae Kwon Do	9
Αυτοάμυνα Krav Maga	9
Τραμπολίνο	9

Εκπαιδευτικά Σελ.

Ηθ. Υπολογιστές	10
Σκάκι	10
Ρομποτική	10
Αγγλική Γλώσσα	10

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Καλλιτεχνικά Σελ.

Αγγειοπλαστική	11
Εργαστήρι αφηγηματικής τέχνης και παραμυθιού	11
Κιθάρα	11
Belly Dance	11
Ζωγραφική	12
Θεατρικό Εργαστήρι	12
Κατασκευή Κοσμήματος	12
Patchwork	12
Λαϊκοί Χοροί	13
Μακιγιάζ	13
Πλέξιμο με Σμιλί / Σμίιτες	13
Ψηφιδωτό	13
Ραπτική / Διορθώσεις Ρούχων	14
Καθαθοπλεκτική	14
Χοροί Λάτιν / Salsa	14
Dance Fitness	14
Ζωγραφική / Χειροτεχνία	15

Αθλητικά Σελ.

Αεροβική Γυμναστική	15
Αυτοάμυνα Krav Maga	15
Badminton	15
Yoga	16
Πιλάτες	16
Τραμπολίνο	16

Εκπαιδευτικά Σελ.

Αυτοβελτίωση	17
Βοτανολογία	17
Ηθ. Υπολογιστές	17
Ζαχαροκατασκευές	17
Μαγειρική	17

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Hip Hop

Εκτόνωση των παιδιών μέσα από τον χορό και τις έντονες κινήσεις.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες	Σχολείο
Δευτέρα	5:30 - 6:30 μ.μ.	6-10 ετών	Β' Δημ. Λατσιών
Δευτέρα	6:30 - 7:30 μ.μ.	8-14 ετών	Β' Δημ. Λατσιών
Τρίτη	5:30 - 6:30 μ.μ.	6-10 ετών	Β' Δημ. Λατσιών
Τρίτη	6:30 - 7:30 μ.μ.	8-14 ετών	Β' Δημ. Λατσιών



Αριθμός Συμμετεχόντων: 15

Contemporary / Μοντέρνο

Χορεύουμε και γυμναζόμαστε μέσα από τους ρυθμούς μοντέρνων και σύγχρονων χορών.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες	Σχολείο
Παρασκευή	5:00 - 6:00 μ.μ.	5 - 8 ετών	Γ' Δημ. Λατσιών
Παρασκευή	6:00 - 7:00 μ.μ.	9 - 13 ετών	Γ' Δημ. Λατσιών
Τρίτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	5 - 8 ετών	Β' Δημ. Γερίου
Τρίτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	9 - 13 ετών	Β' Δημ. Γερίου

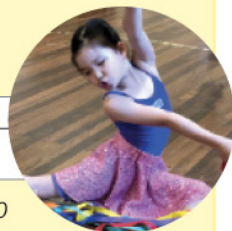


Ελάχιστος Αριθμός Συμμετεχόντων: 12

Χοροκίνηση

Χορός, Δημιουργία Κίνησης και ανάπτυξη του Σώματος.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Τρίτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	2 - 3 ετών



Αίθουσα Εκδηλώσεων Δημαρχείου στο Γέρι | Αριθμός Συμμετεχόντων: 10

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Λαϊκοί & Κυπριακοί Χοροί

Γνωρίζουμε την παράδοση μέσα από τον χορό και τη διασκέδαση.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Παρασκευή	6:00 - 7:00 μ.μ.	6 - 14 ετών

Σχολείο: Β' Δημοτικό Γερίου | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 12



Μπαλέτο

Ευλυγισία και γυμναστική για τις μικρές μας φίλες.

Μέρα	Ώρα	Επίπεδο	Ηλικίες	Σχολείο
Τρίτη	4:00 - 5:00 μ.μ.	1	4-7 ετών	Β' Δημ. Γερίου
Τετάρτη	4:30 - 5:30 μ.μ.	1	4-7 ετών	Β' Δημ. Γερίου
Τετάρτη	5:30 - 6:30 μ.μ.	2	4-7 ετών	Β' Δημ. Γερίου
Πέμπτη	4:00 - 5:00 μ.μ.	1	4-7 ετών	Γ' Δημ. Λατσιών
Πέμπτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	3	4-7 ετών	Γ' Δημ. Λατσιών
Παρασκευή	3:00 - 4:00 μ.μ.	2	4-7 ετών	Β' Δημ. Λατσιών
Παρασκευή	4:00 - 5:00 μ.μ.	1	4-7 ετών	Β' Δημ. Λατσιών

Ελάχιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 12



Μουσικό Εργαστηράκι

Η πρώτη επαφή των παιδιών με τη μουσική και τα μουσικά όργανα μιας τάξης μέσα από τραγούδι και μουσικό παιχνίδι.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Σάββατο	9:00 - 10:00 π.μ.	3-4 ετών «Μουσική Προπαίδεια»
Σάββατο	10:00 - 11:00 π.μ.	5-6 ετών «Μουσική Προπαίδεια»

Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λατσιών | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 12



ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Θεατρικό Εργαστήρι

Εκτόνωση των παιδιών μέσα από την έκφραση και το θεατρικό παιχνίδι.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες	Σχολείο
Τρίτη	4:00 - 5:00 μ.μ.	4-6 ετών	Γ' Δημ. Λασιών
Τρίτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	7-10 ετών	Γ' Δημ. Λασιών
Πέμπτη	4:00 - 5:00 μ.μ.	4-6 ετών	Β' Δημ. Γερίου
Πέμπτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	7-10 ετών	Β' Δημ. Γερίου
Πέμπτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	10 ετών και άνω	Β' Δημ. Γερίου



Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετεχόντων: 12

Δημιουργική Φωτογραφία

Μαθαίνουμε να πειραματιζόμαστε με το φως, τις σκιές, τις τεχνικές των φωτογραφικών μηχανών δημιουργώντας κολλάζ και εικόνες σε ασφαλές περιβάλλον.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Δευτέρα	4:30 - 6:00 μ.μ.	Παιδιά
Πέμπτη	4:30 - 6:00 μ.μ.	Παιδιά



Σχολείο: Β' Δημοτικό Γερίου | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετεχόντων: 12 Δίδακτρα: €75

Ζωγραφική / Χειροτεχνία

Εξοικείωση με τα χρώματα και δημιουργία πινάκων ζωγραφικής, καθώς και κατασκευή χειροτεχνιών από τα παιδιά.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες	Σχολείο
Δευτέρα	4:30 - 5:30 μ.μ.	6-8 ετών	Β' Δημ. Γερίου
Δευτέρα	5:30 - 6:30 μ.μ.	9-12 ετών	Β' Δημ. Γερίου
Τετάρτη	4:00 - 5:00 μ.μ.	6-8 ετών	Γ' Δημ. Λασιών
Πέμπτη	4:00 - 5:00 μ.μ.	9-12 ετών	Γ' Δημ. Λασιών
Πέμπτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	6-8 ετών	Γ' Δημ. Λασιών
Σάββατο	9:00 - 10:00 π.μ.	9-12 ετών	Γ' Δημ. Λασιών
Σάββατο	10:00 - 11:00 π.μ.	6-8 ετών	Γ' Δημ. Λασιών
Σάββατο	9:00 - 10:00 π.μ.	4-5 ετών	Γ' Δημ. Λασιών
Σάββατο	10:00 - 11:00 π.μ.	4-5 ετών	Γ' Δημ. Λασιών
Σάββατο	11:00 - 12:00 π.μ.	4-5 ετών	Γ' Δημ. Λασιών



Ελάχιστος Αριθμός Συμμετεχόντων: 12

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Dance Fitness

Χορεύουμε και εκτονωνόμαστε από το άγχος της καθημερινότητας σε έντονους ρυθμούς.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Τρίτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	Γονείς & Παιδιά €50 το άτομο

Σχολείο: Δ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 15



Ζαχαροκατασκευές

Ένα μάθημα όλο γλυκά. Κατασκευάζουμε γλυκά από ζάχαρη.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Τετάρτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	Παιδιά

Σχολείο: Γυμνάσιο Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 10



ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Γυμναστική για παιδιά

Πρώτη επαφή των παιδιών με τη γυμναστική από έμπειρο εκπαιδευτή.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Πέμπτη	5:30 - 6:30 μ.μ.	Παιδιά

Σχολείο: Δ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 12



Μαζορέτες

Οι Μαζορέτες μας γυμνάζονται, χορεύουν, κάνουν ακροβατικά.

Μέρα	Ώρα	Επίπεδο
Δευτέρα	5:00 - 6:00 μ.μ.	2
Δευτέρα	6:00 - 7:00 μ.μ.	1

Σχολείο: Δ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 15



ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Καράτε

Τα παιδιά γυμνάζουν το σώμα και το μυαλό, μαθαίνοντας την πειθαρχία, την αυτοπεποίθηση και τη συγκέντρωση μέσα από την τέχνη του καράτε.

Μέρα	Ώρα	Σχολείο	Ηλικίες
Παρασκευή	1:30 - 2:30 μ.μ.	Α' Δημοτικό	Άνω των 5 ετών

Σχολείο: Α' Δημοτικό Λατισίων | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 15



Ταεκβοντο

Γνωριμία των παιδιών με το άθλημα για σκοπούς αυτοάμυνας και απόκτηση πειθαρχίας και αυτοσυγκέντρωσης.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες	Σχολείο
Τρίτη	4:30 - 5:30 μ.μ.	Παιδιά & Έφηβοι	Β' Δημ. Λατισίων

Ελάχιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 15

(Υπάρχει επιπλέον χρέωση για στολή και εξετάσεις)



Αυτοάμυνα Krav Maga

Ενίσχυση Φυσικής κατάστασης αυτοάμυνας, αυτοπειθαρχίας και αυτοπεποίθησης μέσα από την πολεμική τέχνη.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Παρασκευή	6:30 - 7:30 μ.μ.	Παιδιά & Έφηβοι

Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λατισίων | Αριθμός Συμμετέχοντων: 15



Τραμπολίνο

Γυμναζομαστε σε έντονους ρυθμούς με τη χρήση του τραμπολίνου. Τα παιδιά διασκεδάζουν και ταυτόχρονα γυμνάζουν όλο τους το σώμα.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Παρασκευή	6:00 - 7:00 μ.μ.	6-11
Σάββατο	11:15 - 12:15 π.μ.	6-11

Αίθουσα Δημορχείου στο Γερίου / 12 άτομα

Δίδακτρα: €120



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές

Εκμάθηση Η.Υ. και επαφή με τα διάφορα προγράμματα εφαρμογών. Όσοι ενδιαφέρονται μπορούν να παρακαθίσουν σε εγκεκριμένες εξετάσεις.

Μέρα	Ωρα	Επίπεδο	Ηλικίες
Τετάρτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	Εισαγωγή/Ενότητες ECDL	8 - 11 ετών

Σχολείο: Γυμνάσιο Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 10



Σκάκι

Ανακάλυψε το μαγικό κόσμο του σκακιού από πιστοποιημένο εκπαιδευτή από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Σκακιού (Fide Development Instructor).

Μέρα	Ωρα	Ηλικίες
Σάββατο	10:00 - 11:00 π.μ.	7-12 ετών Προχωρημένοι
Σάββατο	11:00 - 12:00 π.μ.	7-12 ετών Αρχάριοι

Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 12

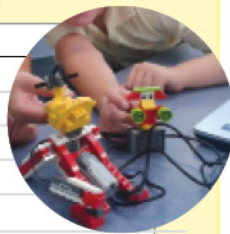


Ρομποτική

Εκπαιδευτική Ρομποτική: αποκτούμε κριτική σκέψη, συνεργαζόμαστε και αναπτύσσουμε το ενδιαφέρον μας για την πληροφορική, την επιστήμη και την τεχνολογία.

Μέρα	Ωρα	Επίπεδο	120 ευρώ
Τρίτη	4:00 - 5:00 μ.μ.	1	
Τρίτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	2	
Τρίτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	3	
Τετάρτη	4:00 - 5:00 μ.μ.	1	
Τετάρτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	2	
Τετάρτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	3	

Σχολείο: Δ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 6



Αγγλική Γλώσσα

Μια πρώτη επαφή των μικρών παιδιών με τα Αγγλικά μέσα από παιχνίδι και διασκέδαση.

Μέρα	Ωρα	Επίπεδο	Ηλικίες
Σάββατο	10:00 - 11:00 π.μ.		4-5 ετών
Σάββατο	11:00 - 12:00 μ.μ.	pre junior	5-6 ετών
Τετάρτη	5:30 - 6:30 μ.μ.		4-5 ετών

Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 10



ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Αγγειοπλαστική

Γνωρίζουμε τις ιδιότητες του πηλού και τη διαδικασία κατασκευής πήλινων αντικειμένων φτιάχνοντας τα δικά μας έργα.

Μέρα	Ωρα	Ηλικίες
Τρίτη	6:00 - 8:00 μ.μ.	Έφηβοι & Ενήλικες (ΜΟΝΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ)

Εργαστήριο Αγγειοπλαστικής Στρόβολος | Μέγιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 15



Εργαστήριο αφηγηματικής τέχνης και παραμυθιού

Εκπαιδευτικό και συνάμα διασκεδαστικό εργαστήριο, για την ενίσχυση των εκφραστικών μέσων και της δημιουργικής σκέψης.

Μέρα	Ωρα	Ηλικίες
Τρίτη	6:00 - 7:00 π.μ.	Έφηβοι & Ενήλικες

Ποθυδύναμο | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 10



Κιθάρα

Εκμάθηση κιθάρας από προσοντούχο καθηγητή με στόχο οι ενήλικες να μπορούν να χειρίζονται με δεξιοτεχνία την κιθάρα και να γνωρίσουν τον κόσμο της μουσικής.

Μέρα	Ωρα	Επίπεδο
Πέμπτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	Αρχάριοι
Πέμπτη	7:00 - 8:00 μ.μ.	6
Πέμπτη	8:00 - 9:00 μ.μ.	7

Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 12



Belly Dance

Μαθαίνουμε να χορεύουμε τον αποκαλούμενο "χορό της ανατολής" με τους ρυθμούς της μουσικής

Μέρα	Ωρα	Επίπεδο
Τρίτη	7:00 - 8:00 μ.μ.	

Σχολείο: Δ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 15



ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Ζωγραφική

Δημιουργία πινάκων ζωγραφικής υπό την καθοδήγηση έμπειρου καθηγητή.

Μέρα	Ώρα	Σχολείο
Δευτέρα	7:00 - 8:30 μ.μ.	Β' Δημοτικό Γερίου
Τετάρτη	5:00 - 6:30 μ.μ.	Γ' Δημοτικό Λατσίων
Τετάρτη	6:30 - 8:00 μ.μ.	Γ' Δημοτικό Λατσίων

Αριθμός Συμμετέχοντων: 10

Δίδακτρα: €75



Θεατρικό Εργαστήρι

Έκφραση απελευθέρωση συναισθημάτων και δημιουργία μέσα από το ανέβασμα διάφορων θεατρικών παραστάσεων.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Πέμπτη	7:00 - 9:00 μ.μ.	Έφηβοι & Ενήλικες

Σχολείο: Β' Δημοτικό Γερίου | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 10

Δίδακτρα: €100



Κατασκευή κοσμήματος

Τεχνικές για να δημιουργήσετε τα δικά σας χειροποίητα κοσμήματα με διάφορα υλικά.

Μέρα	Ώρα	Επίπεδο	Ηλικίες
Τετάρτη	6:00 - 7:30 μ.μ.	Αρχάριοι	Έφηβοι & Ενήλικες

Σχολείο: Α' Δημοτικό Λατσίων | Αριθμός Συμμετέχοντων: 12



Patchwork

Μορφή κεντήματος που περιλαμβάνει ραφή κομματιών υφάσματος σ' ένα ευρύτερο σχεδιασμό.

Μέρα	Ώρα
Δευτέρα	6:30 - 8:00 μ.μ.

Σχολείο: Πολυδύναμο | Αριθμός Συμμετέχοντων: 15



ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Λαϊκοί Χοροί

Διασκεδάζουμε ταξιδεύοντας στις νότες του ελληνικού λαϊκού ρεπερτορίου.

Μέρα	Ωρα	Επίπεδο	Ηλικίες	
Δευτέρα	7:30 - 9:00 μ.μ.	1	Έφηβοι & Ενήλικες	
Πέμπτη	7:30 - 9:00 μ.μ.	Προχωρημένοι	Έφηβοι & Ενήλικες	

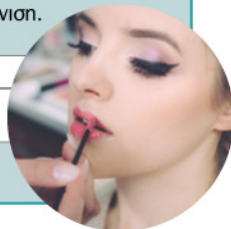
Σχολείο: Β' Δημοτικό Γερίου | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 15

Μακιγιάζ

Μαθαίνουμε μυστικά ομορφιάς για να είμαστε λαμπερές σε κάθε μας εμφάνιση.

Μέρα	Ωρα	Επίπεδο
Τετάρτη	5:00 - 6:30 μ.μ.	

Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 12



Πλέξιμο με σμιλί/σμίλες

Δημιουργούμε τα δικά μας ξεχωριστά κομμάτια χρησιμοποιώντας σμιλί και σμίλες.

Μέρα	Ωρα	Επίπεδο
Τρίτη	6:30 - 8:00 μ.μ.	
Πέμπτη	6:30 - 8:00 μ.μ.	

Σχολείο: Πολυδύναμο Κέντρο | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 14



Ψηφιδωτό

Μαθαίνουμε για τις ψηφίδες και δημιουργούμε έργα.

Μέρα	Ωρα	Επίπεδο
Τετάρτη	4:30 - 6:00 μ.μ.	1

Σχολείο: Πολυδύναμο Κέντρο | Αριθμός Συμμετέχοντων: 10 Δίδακτρα: €75



ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Ραπτική / Διορθώσεις Ρούχων

Μαθαίνουμε την τέχνη της ραπτικής και διορθώνουμε μόνοι μας τα ρούχα μας.

Μέρα	Ώρα	Επίπεδο	Σχολείο
Σάββατο	9:00 - 10:30 π.μ.	1	Καποδιστριακό

Πολυδύναμο | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 10 Δίδακτρα: €75



Καλαθοπλεκτική

Κατασκευή ξεχωριστών και μοναδικών έργων με την καθοδήγηση έμπειρου καθηγητή.

Μέρα	Ώρα	Δίδακτρα: €75
Τρίτη	6:30 - 8:00 μ.μ.	

Πολυδύναμο | Αριθμός Συμμετέχοντων: 12



Χοροί Λάτιν / Salsa

Γυμναζόμαστε, χορεύουμε και διασκεδάζουμε σε λατινικούς ρυθμούς.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Παρασκευή	6:00 - 7:00 μ.μ.	Ενήλικες
Παρασκευή	7:00 - 8:00 μ.μ.	Ζευγάρια

Σχολείο: Δ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 15



Dance Fitness

Χορεύουμε και εκτονωόμαστε από το άγχος της καθημερινότητας σε έντονους ρυθμούς.

Μέρα	Ώρα	Σχολείο
Τρίτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	Δ' Δημοτικό Λασιών
Παρασκευή	5:00 - 6:00 μ.μ.	Δ' Δημοτικό Λασιών

Ελάχιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 15



ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Δημιουργική Φωτογραφία

Μάθετε φωτογραφία εύκολα και γρήγορα αποκτώντας τεχνικές και δεξιότητες χρησιμοποιώντας το κινητό ή τη φωτογραφική σας μηχανή.

Μέρα	Ώρα	Επίπεδο
Δευτέρα	6:00 - 7:30 μ.μ.	A
Δευτέρα	7:30 - 9:00 μ.μ.	Δ
Τρίτη	6:00 - 7:30 μ.μ.	A
Τρίτη	7:30 - 9:00 μ.μ.	Γ
Πέμπτη	6:00 - 7:30 μ.μ.	A
Πέμπτη	7:30 - 9:00 μ.μ.	B



Σχολείο: Β' Δημοτικό Γερίου | Αριθμός Συμμετεχόντων: 10

Δίδακτρα: €75

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Αεροβική Γυμναστική

Ασκήσεις από εξειδικευμένο γυμναστή για αδυνάτισμα και ευεξία.

Μέρα	Ώρα	Επίπεδο
Δευτέρα	6:00 - 7:00 μ.μ.	Ενήλικες
Πέμπτη	6:30 - 7:30 μ.μ.	Ενήλικες



Σχολείο: Δ' Δημοτικό Λασιών | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετεχόντων: 20

Αυτοάμυνα Krav Maga

Προστατεύουμε και υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Παρασκευή	7:30 - 8:30 μ.μ.	Ενήλικες



Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετεχόντων: 15

Badminton

Άθλημα για όλες τις ηλικίες που παίζεται με ρακέτα δίκτυ και φτερό.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Τρίτη	8:00 - 9:00 μ.μ.	Ενήλικες
Τετάρτη	7:00 - 8:00 μ.μ.	Ενήλικες
Τετάρτη	8:00 - 9:00 μ.μ.	Ενήλικες
Πέμπτη	8:00 - 9:00 μ.μ.	Ενήλικες



Σχολείο: Δ' Δημοτικό | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετεχόντων: 10

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Yoga

«Νους υγιής εν σώματι υγιεί». Είδος γυμναστικών ασκήσεων που συνδυάζει την άσκηση του σώματος και την άσκηση του πνεύματος.

Μέρα	Ώρα
Τρίτη	8:00 - 9:00 μ.μ.
Πέμπτη	8:00 - 9:00 μ.μ.



Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 15

Πιλάτες

«Νους υγιής εν σώματι υγιεί». Είδος γυμναστικών ασκήσεων που συνδυάζει την άσκηση του σώματος και την άσκηση του πνεύματος.

Μέρα	Ώρα	Επίπεδο	Σχολείο
Τρίτη	9:00 - 10:00 π.μ.	1	Αίθουσα Δημαρχείου στο Γέρι
Τρίτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	1	Γ' Δημοτικό Λασιών
Τρίτη	7:00 - 8:00 μ.μ.	2	Γ' Δημοτικό
Πέμπτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	1	Γ' Δημοτικό
Πέμπτη	7:00 - 8:00 μ.μ.	2	Γ' Δημοτικό
Παρασκευή	9:00 - 10:00 π.μ.	1	Αίθουσα Δημαρχείου στο Γέρι



Αριθμός Συμμετέχοντων: 15

Τραμπολίνο

Γυμναζόμαστε στους έντονους ρυθμούς του τραμπολίνο. Εγκύμναση ολόκληρου του σώματος για απώλεια βάρους και σύσφιξη.

Μέρα	Ώρα	Επίπεδο
Δευτέρα	5:30 - 6:30 μ.μ.	Ενήλικες
Τετάρτη	7:00 - 8:00 μ.μ.	Ενήλικες



Αίθουσα Δημαρχείου στο Γέρι | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 12

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Αυτοβελτίωση - Αυτογνωσία

Μέσα από το μάθημα θα μάθουμε τη διαδικασία που σας επιτρέπει να διευρύνουμε τις ικανότητές σας αξιοποιώντας τη συμπεριφορά, τη στάση και τις αντιδράσεις σας.

Μέρα	Ώρα	
Τετάρτη	7:30 - 9:00 μ.μ.	

Καποδιστριακό | Αριθμός Συμμετέχοντων: 10 Δίδακτρα: €75

Βοτανολογία

Η χρήση των φυτών για να βελτιώσουμε την υγεία και την εμφάνισή μας.

Μέρα	Ώρα	
Πέμπτη	6:00 - 7:30 μ.μ.	

Σχολείο: Δ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 10 Δίδακτρα: €75



Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές

Εκμάθηση Η.Υ. και επαφή με διάφορα προγράμματα εφαρμογών.

Μέρας	Ώρα	Τάξεις	Ηλικίες
Τετάρτη	7:00 - 8:00 μ.μ.	Αρχάριοι	Έφηβοι & Ενήλικες

Σχολείο: Γυμνάσιο Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 10 Δίδακτρα: €75

ΜΑΓΕΙΡΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Ζαχαροκατασκευές

Μαθαίνουμε τα πρώτα βήματα της τέχνης των Ζαχαροκατασκευών.

Μέρα	Ώρα	Επίπεδο	Ηλικίες
Τετάρτη	8:00 - 9:00 μ.μ.	1	Έφηβοι & Ενήλικες

Σχολείο: Γυμνάσιο Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 12



Μαγειρική

Μαθαίνουμε τα πρώτα βήματα της μαγειρικής τέχνης. Εμπνευστείτε και δημιουργήστε τις δικές σας νοστιμιές, για τους ανθρώπους που αγαπάτε.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Πέμπτη	7:00 - 8:30 μ.μ.	Έφηβοι & Ενήλικες
Πέμπτη	7:00 - 8:30 μ.μ.	Έφηβοι & Ενήλικες

Σχολείο: Β' Δημοτικό Γερίου | Αριθμός Συμμετέχοντων: 12

