

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Hip Hop

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

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες	Σχοληίο
Δευτέρα	4:30 - 5:30 μ.μ.	6-10 ετών	Β' Δημ. Λατσιών
Τρίτη	5:30 - 6:30 μ.μ.	7-11 ετών	Β' Δημ. Λατσιών

Αριθμός Συμμετεχόντων: 20



Contemporary / Μοντέρνο

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

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες	Σχοληίο
Παρασκευή	6:00 - 7:00 μ.μ.	7 - 11 ετών	Β' Δημ. Γερίου

Αριθμός Συμμετεχόντων: 20



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: 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	Σχοληίο
Δευτέρα	5:45 - 6:45 μ.μ.	4-6 ετών	Γ' Δημ. Λατσιών
Σάββατο	9:00 - 10:00 π.μ.	4-5 ετών	Γ' Δημ. Λατσιών
Σάββατο	10:00 - 11:00 π.μ.	5-7 ετών	Γ' Δημ. Λατσιών

Ελάχιστος Αριθμός Συμμετεχόντων: 12



ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Μπαλέτο

Ευλυγισία και γυμναστική για τις μικρές μας φίλες.

Μέρα	Ώρα	Επίπεδο	Ηλικίες	Σχολείο
Παρασκευή	4:00 - 5:00 μ.μ.	1	4-7 ετών	Β' Δημ. Γερίου
Παρασκευή	5:00 - 6:00 μ.μ.	1	4-7 ετών	Β' Δημ. Γερίου



Ελάχιστος Αριθμός Συμμετεχόντων: 15

Dance Fitness - Tabatas

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

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες	Σχολείο
Τρίτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	Παιδιά & Γονείς	Δ' Δημ. Λατσιών



Αριθμός Συμμετεχόντων: 20

Στο μάθημα Παιδιά & Γονείς

Δίδακτρα: €50 ο κάθε συμμετέχοντας

Latin Kids

Τα παιδιά σίγουρα λατρεύουν να χορεύουν γιατί διασκεδάζουν, φαντάζονται τον εαυτό τους σε διαφορετικούς ρόλους, κινούνται, παίζουν και εκτονώνονται.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Παρασκευή	5:00 - 6:00 μ.μ.	7-11 ετών



Σχολείο: Δ' Δημοτικό Λατσιών | Αριθμός Συμμετεχόντων: 15

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.	4-5 ετών	Γ' Δημ. Λασιών
Τρίτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	6-9 ετών	Γ' Δημ. Λασιών
Πέμπτη	5:30 - 6:30 μ.μ.	6-9 ετών	Δ' Δημ. Λασιών

Αριθμός Συμμετεχόντων: 15



Ζωγραφική / Χειροτεχνία

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

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες	Σχολείο
Δευτέρα	4:00 - 5:00 μ.μ.	6-8 ετών	Γ' Δημ. Λασιών
Δευτέρα	5:00 - 6:00 μ.μ.	9-12 ετών	Γ' Δημ. Λασιών
Τετάρτη	4:00 - 5:00 μ.μ.	6-8 ετών	Γ' Δημ. Λασιών
Πέμπτη	4:00 - 5:00 μ.μ.	6-8 ετών	Β' Δημ. Γερίου
Πέμπτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	9-12 ετών	Β' Δημ. Γερίου
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
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	12:00μ. - 13:00 μ.μ.	Γονέας & παιδί 3-4 ετών	Γ' Δημ. Λασιών Εγγραφή μόνο του παιδιού

Αριθμός Συμμετεχόντων: 15



ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Κιθάρα

Μαθαίνουμε νότες παίζοντας και γεμίζουμε τον κόσμο με μουσική και χαρά!

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Τρίτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	7-11 ετών

Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετεχόντων: 12

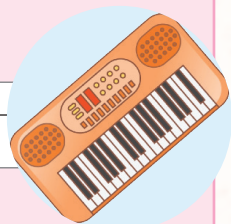


Αρμόνιο

Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να ασκηθούν με το αρμόνιο που θα μαγέψουν και θα παρασύρουν το παιδί σας στο κόσμο της μουσικής.

Μέρα	Ώρα	Επίπεδο	Ηλικίες
Πέμπτη	5:30 - 6:30 μ.μ.	1	7-11 ετών

Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετεχόντων: 12



Ζαχαροκατασκευές

Ένα μάθημα όλο γλυκά. Κατασκευάζουμε γλυκά από ζάχαρη.

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

Σχολείο: Γυμνάσιο Λασιών | Αριθμός Συμμετεχόντων: 12



Μαγειρική

Μαγειρεύουμε μαζί, παίζουμε με τα χρώματα και τις γεύσεις και γεμίζουμε το τραπέζι με χαμόγελα.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Πέμπτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	7-10 ετών Παιδιά & γονείς

Σχολείο: Β' Δημοτικό Γερίου | Αριθμός Συμμετεχόντων: 6 Στο μάθημα Παιδιά & Γονείς

Εγγραφή κάθε παιδιού Δίδακτρα: €100 (Ο γονέας θα συνοδεύει)



ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Μαζορέτες

Οι Μαζορέτες μας γυμνάζονται, χορεύουν, κάνουν ακροβατικά.

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



Σχολείο: Δ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 20

Belly Dance

Μαθαίνουμε να χορεύουμε κινήσεις της μέσης, των χεριών και των ποδιών, όπως κύματα, περιστροφές.

Μέρα	Ώρα	Σχολείο
Τρίτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	Α' Δημοτικό Λασιών
Τετάρτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	Α' Δημοτικό Λασιών

Σχολείο: Α' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 20

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Ρυθμική Γυμναστική

Με κάθε κίνηση, το σώμα μας γίνεται μουσική που χορεύει στον αέρα!

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Τετάρτη	5:30 - 6:30 μ.μ.	5-9 ετών
Παρασκευή	4:30 - 5:30 μ.μ.	5-9 ετών



Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 20

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 Λασιών | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετεχόντων: 20



Taekwondo

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. Λασιών

Ελάχιστος Αριθμός Συμμετεχόντων: 20

(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
Πέμπτη	6:30 - 7:30 μ.μ.	Παιδιά & Έφηβοι
Πέμπτη	6:30 - 7:30 μ.μ.	Αίθουσα Γερίου
Παρασκευή	6:30 - 7:30 μ.μ.	Αίθουσα Εκδηλώσεων Δημαρχείου στο Γέρι

Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετεχόντων: 20



Ποδόσφαιρο - Futsal

Με ντρίπλες, πάσες και χαμόγελα, το γήπεδο γεμίζει χαρά και φιλία!

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες	Αρ. Συμμετεχόντων:
Τρίτη	5:30 - 6:30 μ.μ.	6-9 ετών	12
Πέμπτη	5:30 - 6:30 μ.μ.	9-12 ετών	20

Σχολείο: Γυμνάσιο Λασιών (Γήπεδο Futsal)



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: 12



Σκάκι

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

Μέρα	Ωρα	Ηλικίες
Σάββατο	9:00 - 10:00 π.μ.	7-12 ετών Αρχάριοι
Σάββατο	10:00 - 11:00 π.μ.	7-12 ετών Προχωρημένοι

Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 12

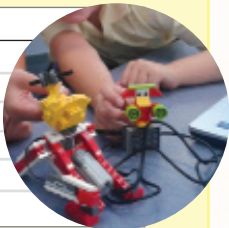


Ρομποτική

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

Μέρα	Ωρα	Επίπεδο	Ηλικίες
Τρίτη	4:00 - 5:00 μ.μ.	1	Παιδιά Δημοτικού
Τρίτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	2	Παιδιά Δημοτικού
Τρίτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	3	Παιδιά Δημοτικού
Τετάρτη	4:00 - 5:00 μ.μ.	1	Παιδιά Δημοτικού
Τετάρτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	2	Παιδιά Δημοτικού
Τετάρτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	3	Παιδιά Δημοτικού

Σχολείο: Δ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 6 Δίδακτρα: €120



Αγγλική Γλώσσα

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

Μέρα	Ωρα	Επίπεδο	Ηλικίες	Σχολείο
Δευτέρα	5:00 - 6:00 μ.μ.	1	5-6 ετών	Β' Δημ. Γερίου
Δευτέρα	6:00 - 7:00 μ.μ.	2	7-9 ετών	Β' Δημ. Γερίου
Τετάρτη	4:30 - 5:30 μ.μ.	1	5-6 ετών	Β' Δημ. Γερίου
Τετάρτη	5:30 - 6:30 μ.μ.	2	7-9 ετών	Β' Δημ. Γερίου
Σάββατο	10:00 - 11:00 π.μ.	1	4-6 ετών	Γ' Δημ. Λασιών
Σάββατο	11:00 π.μ. - 12:00 μ.	2	6-7 ετών	Γ' Δημ. Λασιών

Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 12

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Αγγειοπλαστική

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

Μέρα	Ωρα	
Δευτέρα	4:15 - 6:15 μ.μ.	
Δευτέρα	6:30 - 8:30 μ.μ.	Δημιουργία τρισδιάστατων αντικειμένων
Τρίτη	10:00 - 12:00 π.μ.	



Καποδιστριακό | Αριθμός Συμμετεχόντων: 12 Δίδακτρα: €100

Εργαστήρι αφηγηματικής τέχνης και παραμυθιού

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

Μέρα	Ωρα	
Τρίτη	7:00 - 8:30 μ.μ.	



Γ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετεχόντων: 15

Κιθάρα

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

Μέρα	Ωρα	Επίπεδο
Τρίτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	1
Πέμπτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	1 & 2
Πέμπτη	7:00 - 8:00 μ.μ.	8
Πέμπτη	8:00 - 9:00 μ.μ.	9



Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετεχόντων: 12

Belly Dance

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

Μέρα	Ωρα	Σχολείο
Τρίτη	7:00 - 8:00 μ.μ.	Δ' Δημοτικό Λασιών

Σχολείο: Δ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετεχόντων: 20



ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Ζωγραφική

Δημιουργία πινάκων ζωγραφικής υπό την καθοδήγηση έμπειρου καθηγητή.

Μέρα	Ώρα	Σχολείο
Τρίτη	9:00 - 10:30 π.μ.	Πολυδύναμο
Τετάρτη	5:00 - 6:30 μ.μ.	Γ' Δημοτικό Λασιών
Τετάρτη	6:30 - 8:00 μ.μ.	Γ' Δημοτικό Λασιών
Πέμπτη	6:00 - 7:30 μ.μ.	Β' Δημοτικό Γερίου
Παρασκευή	10:00 - 11:30 π.μ.	Πολυδύναμο



Αριθμός Συμμετέχοντων: 10

Δίδακτρα: €75

Θεατρική Ομάδα

Σκοπός είναι η δημιουργία ερασιτεχνικών παραστάσεων.

Μέρα	Ώρα	Ηλικίες
Δευτέρα	7:00 - 9:00 μ.μ.	Ενήλικες



Αίθουσα Εκδηλώσεων Γερίου | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 8

Δίδακτρα: €75

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 Λασιών | 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 Κέντρο | Αριθμός Συμμετέχοντων: 15 Δίδακτρα: €75



ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Λαϊκοί Χοροί

Διασκεδάζουμε χορεύοντας στις νότες του ελληνικού λαϊκού ρεπερτορίου.

Μέρα	Ώρα	Επίπεδο	Ηλικίες	
Δευτέρα	6:00 - 7:30 μ.μ.	1	Β' Δημοτικό Λασιών	
Δευτέρα	7:30 - 9:00 μ.μ.	2	Β' Δημοτικό Λασιών	
Δευτέρα	7:00 - 8:30 μ.μ.	2	Β' Δημοτικό Γερίου	
Τετάρτη	7:00 - 8:30 μ.μ.	1	Β' Δημοτικό Γερίου	
Πέμπτη	7:30 - 9:00 μ.μ.	Προχωρημένοι	Β' Δημοτικό Γερίου	

Σχολείο: Β' Δημοτικό Γερίου | Αριθμός Συμμετεχόντων: 15

Μακιγιάζ

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

Μέρα	Ώρα	Επίπεδο
Τρίτη	6:00 - 7:30 μ.μ.	

Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετεχόντων: 12



Υφαντική σε τελάρο (ταπισερί)

Ανακαλύψτε τον καλλιτέχνη μέσα σας, με τη δημιουργία υφαντών έργων σε τελάρο κατάλληλων για διακόσμηση. Η υφαντική γίνεται με τα χέρια.

Μέρα	Ώρα	
Πέμπτη	5:30 - 7:00 μ.μ.	

Καποδιστριακό | Αριθμός Συμμετεχόντων: 12 Δίδακτρα: €75

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Ραπτική / Διορθώσεις Ρούχων

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

Μέρα	Ώρα	Επίπεδο	
Σάββατο	9:30 - 11:00 π.μ.	1	
Τετάρτη	6:00 - 7:30 μ.μ.	1	



Πολυδύναμο Κέντρο | Αριθμός Συμμετέχοντων: 12 Δίδακτρα: €75

Καλαθοπλεκτική

Κατασκευή ξεχωριστών και μοναδικών έργων με την καθοδήγηση έμπειρου καθηγητή.

Μέρα	Ώρα	
Πέμπτη	7:00 - 8:30 μ.μ.	



Καποδιστριακό | Αριθμός Συμμετέχοντων: 12 Δίδακτρα: €75

Πλέξιμο με σμιλί/σμίλες

Δημιουργούμε τα δικά μας ξεχωριστά κομμάτια χρησιμοποιώντας σμιλί και σμίλες.

Μέρα	Ώρα	
Τρίτη	6:30 - 8:00 μ.μ.	
Πέμπτη	6:30 - 8:00 μ.μ.	



Σχοδείο: Πολυδύναμο Κέντρο

Ελάχιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 14 Δίδακτρα: €75

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Αεροβική Γυμναστική

Ασκήσεις από εξειδικευμένο γυμναστή για αδυνάτισμα και ευεξία.

Μέρα	Ώρα	Σχολείο
Τρίτη	9:00 - 10:00 π.μ.	Αίθουσα Εκδηλώσεων Γερίου
Τετάρτη	9:00 - 10:00 π.μ.	Αίθουσα Εκδηλώσεων Γερίου
Πέμπτη	5:00 - 6:00 μ.μ.	Γ' Δημοτικό Λασιών
Παρασκευή	9:00 - 10:00 π.μ.	Αίθουσα Εκδηλώσεων Γερίου
Παρασκευή	5:30 - 6:30 μ.μ.	Γ' Δημοτικό Λασιών Full body work (Μπάλα, Λάστιχο, Βαράκια)



Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 20

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	7:30 - 8:30 μ.μ.	Ενήλικες
Πέμπτη	8:30 - 9:30 μ.μ.	Ενήλικες



Σχολείο: Δ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 12

Χοροί Λάτιν / Salsa

Γυμναζόμαστε, χορεύουμε και διασκεδάζουμε σε λατινικούς ρυθμούς.

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



Σχολείο: Δ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 15

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Yoga Γυμναστική

«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 Λατσιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 20

Πιλάτες

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

Μέρα	Ώρα	Επίπεδο	Σχολείο
Δευτέρα	10:00 - 11:00 π.μ.		Αίθουσα Εκδηλώσεων Γερίου
Τρίτη	10:00 - 11:00 π.μ.		Γ' Δημοτικό Λατσιών
Τρίτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	1	Γ' Δημοτικό Λατσιών
Τρίτη	7:00 - 8:00 μ.μ.	2	Γ' Δημοτικό Λατσιών
Τετάρτη	10:00 - 11:00 π.μ.		Αίθουσα Εκδηλώσεων Γερίου
Τετάρτη	6:30 - 7:30 μ.μ.	2	Γ' Δημοτικό Λατσιών
Τετάρτη	7:30 - 8:30 μ.μ.		Γ' Δημοτικό Λατσιών
Πέμπτη	4:00 - 5:00 μ.μ.	1	Γ' Δημοτικό Λατσιών
Πέμπτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	2	Γ' Δημοτικό Λατσιών
Πέμπτη	7:00 - 8:00 π.μ.		Γ' Δημοτικό Λατσιών
Παρασκευή	10:00 - 11:00 π.μ.		Αίθουσα Εκδηλώσεων Γερίου

Αριθμός Συμμετέχοντων: 20

Qigong

Αρχαία κινέζικη πρακτική που συνδυάζει ήπιες κινήσεις, αναπνοή και συγκέντρωση για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας.

Μέρα	Ώρα	
Πέμπτη	6:30 - 7:30 μ.μ.	

Σχολείο: Δ' Δημοτικό Λατσιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 20



ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Dance Fitness

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

Μέρα	Ώρα	Σχολείο
Δευτέρα	6:00 - 7:00 μ.μ.	Δ' Δημοτικό Λασιών
Δευτέρα	7:00 - 8:00 μ.μ.	Δ' Δημοτικό Λασιών
Τρίτη	6:00 - 7:00 μ.μ.	Δ' Δημοτικό Λασιών (TABATA)
Τρίτη	6:30 - 7:30 μ.μ.	Αίθουσα εκδηλώσεων Γερίου
Πέμπτη	6:30 - 7:30 μ.μ.	Β' Δημοτικό Λασιών
Σάββατο	9:00 - 10:00 π.μ.	Γ' Δημοτικό Λασιών



Αριθμός Συμμετέχοντων: 20

Μαζορέτες

Χορός, ρυθμός και κίνηση σε ένα πρόγραμμα γεμάτο ενέργεια και διασκέδαση.

Μέρα	Ώρα	Σχολείο
Παρασκευή	6:00 - 7:00 μ.μ.	Β' Δημοτικό Λασιών

Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Ελάχιστος Αριθμός Συμμετέχοντων: 20

Αυτοάμυνα Krav Maga

Προστατεύουμε και υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας.

Μέρα	Ώρα	Σχολείο
Παρασκευή	7:30 - 8:30 μ.μ.	Γ' Δημοτικό Λασιών
Πέμπτη	7:30 - 8:30 μ.μ.	Αίθουσα Εκδηλώσεων Γερίου



Αριθμός Συμμετέχοντων: 20

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	Επίπεδο
Πέμπτη	6:00 - 7:30 μ.μ.	Έφηβοι & Ενήλικες	1
Πέμπτη	7:30 - 9:00 μ.μ.	Έφηβοι & Ενήλικες	2

Σχολείο: Β' Δημοτικό Γερίου | Αριθμός Συμμετέχοντων: 10 Δίδακτρα: €75



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Δημόσιες Σχέσεις

Μαθαίνουμε να μιλάμε, να ακούμε και να συνεργαζόμαστε, γιατί μαζί μπορούμε να πετύχουμε περισσότερα!

Μέρα	Ώρα
Τετάρτη	7:00 - 9:00 μ.μ.

Σχολείο: Γ' Δημοτικό Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 15

Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές

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

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

Σχολείο: Γυμνάσιο Λασιών | Αριθμός Συμμετέχοντων: 12 Δίδακτρα: €75