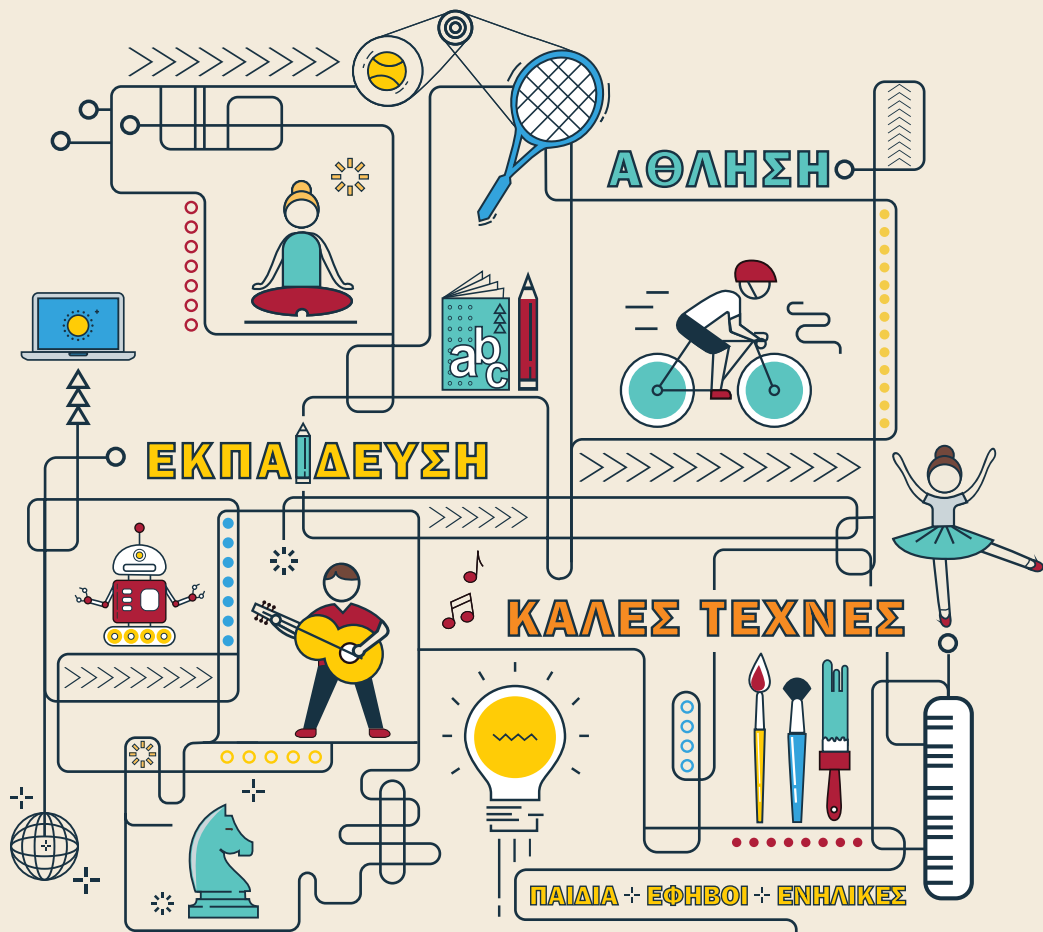




ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
▶▶ ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2020-21

ΜΑΖΙ ΠΡΟΟΔΕΥΟΥΜΕ, ΜΑΖΙ ΕΥΗΜΕΡΟΥΜΕ

.....
Πρόγραμμα εγκεκριμένο & επιχορηγημένο
από το Υπουργείο Παιδείας & Πολιτισμού



Αγαπητοί δημότες,

Με μεγάλη μου χαρά προλογίζω για ακόμη ένα χρόνο τον οδηγό εκπαίδευσης του Ανοικτού Σχολείου Δήμου Στροβόλου για την χρονιά 2020- 2021. Κι αυτό γιατί μπορώ να δω ότι ο θεσμός του Ανοικτού Σχολείου έχει αγκαλιαστεί από εσάς. Με χαροποιεί ιδιαίτερα το γεγονός ότι ανατροφοδοτείτε με θετικότητα και ενέργεια τις δράσεις μας εδώ και 13 χρόνια, δίνοντάς μας περισσότερο κίνητρο να συνεχίσουμε δυναμικότερα τις δράσεις μας.

Η περσινή χρονιά παρουσίασε εκτός από τις συνηθισμένες προκλήσεις την πρωτοφανή κρίση της πανδημίας. Ωστόσο, είμαι στην ευχάριστη θέση να πω ότι η ομάδα του Ανοικτού Σχολείου Στροβόλου, όπως και η υπόλοιπη οικογένεια του Δήμου Στροβόλου, ήρθη στο ύψος των περιστάσεων. Οι εκπαιδευτές μας συνέχισαν τα μαθήματα διαδικτυακά, όπου αυτό ήταν εφικτό, και μας δίδαξαν ότι ο πολιτισμός, η τέχνη, ο αθλητισμός, η μάθηση, η δημιουργικότητα είναι το καλύτερο «φάρμακο» στις δύσκολες στιγμές, χαρίζοντας απλόχερα σε μικρούς και μεγάλους μια ακτίδα ελπίδας σε τόσο δύσκολους καιρούς.

Για τη σχολική χρονιά 2019-2020 είχαμε την τύχη να δημιουργήσουμε στο πρόγραμμα με 1980 συμμετέχοντες, οι οποίοι φιλοξενήθηκαν στα δημοτικά σχολεία Κωνσταντινουπόλεως, Αρχαγγέλου, Δασούπολης, Χρυσελεύσας, Αγίας Μαρίας και Αποστόλου Λουκά, στο Κέντρο Ενηλίκων Στροβόλου, στο Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου και στη διαμορφωμένη αίθουσα του Δημοτικού Θεάτρου.

Έτσι και φέτος, συνεχίζουμε δυναμικά, με όρεξη και αισιοδοξία, για μια χρονιά γεμάτη και δημιουργική. Στο βιβλιαράκι που κρατάτε στα χέρια σας περιλαμβάνεται το πρόγραμμα, εμπλουτισμένο με πολλές δραστηριότητες, οι οποίες καθορίστηκαν, ως είθισται, από τις δικές σας ανάγκες.

Ευχαριστούμε τους δημότες μας για τη συνεχή στήριξη και αγάπη προς το θεσμό του Ανοικτού Σχολείου και ευχόμαστε σε όλους μια ακόμα δημιουργική σχολική χρονιά!

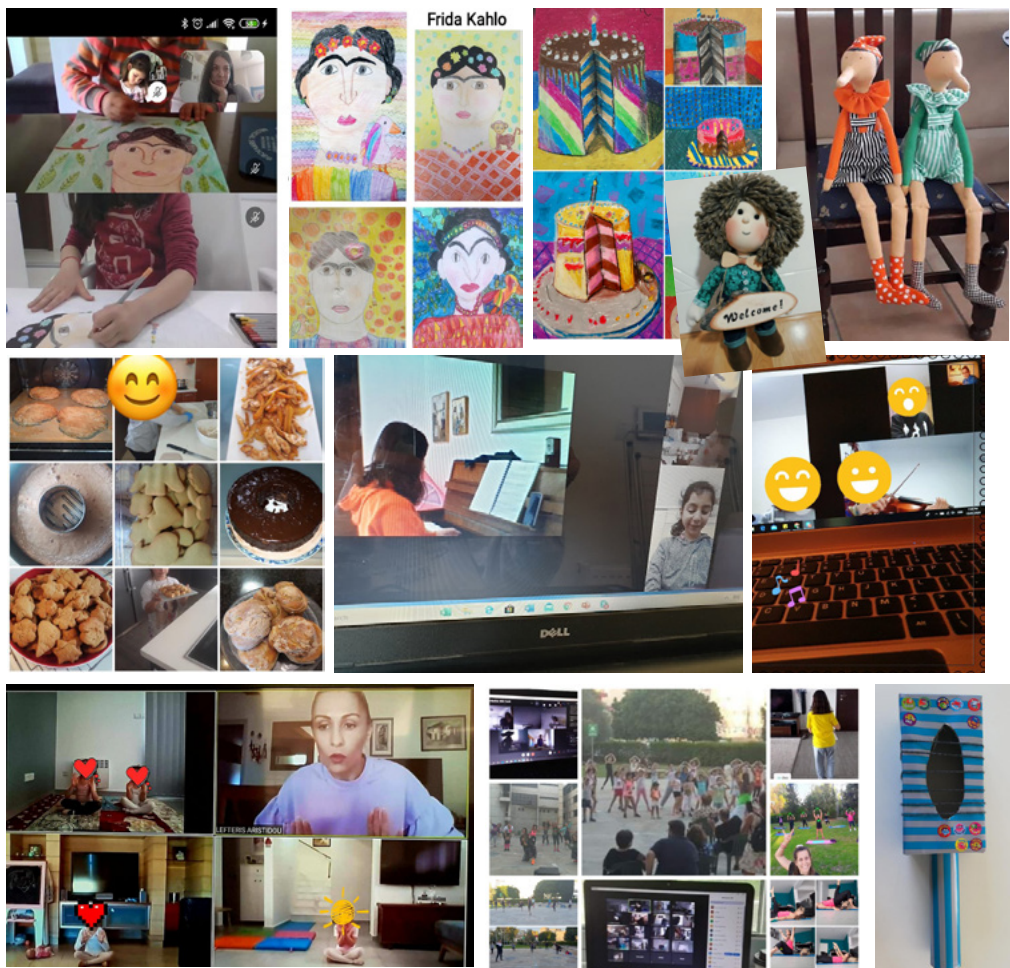
Ανδρέας Παπαχαραλάμπους
Δήμαρχος Στροβόλου



● ● ● ● ● ● ● ●

Θα ήταν παράλειψη μας να μην συγχαρούμε τους συνεργάτες μας, οι οποίοι εν μέσω πανδημίας κατάφεραν μέσω της τεχνολογίας να συνεχίσουν, ως επί το πλείστον, απρόσκοπτα το Πρόγραμμα του Ανοικτού Σχολείου πετυχαίνοντας, τους διδακτικούς στόχους που θέσαμε ως Διεύθυνση.

- Μπαλέτο • Εργαστήριο Υφασμάτων Κατασκευών • Ρυθμική Γυμναστική • Ζωγραφική
• Ζούμπα • Πιλάτες • Βιολί • Πιάνο • Αρμόνιο • Ορθοφωνία/Φωνητική • Pound • Yoga
• Γυμναστική • Ταε κβον ντο • Μαγειρική/Ζαχαροπλαστική • Ρομποτική Mindstorms Ev3
• Σαξόφωνο • Αγγλικά • Θεατρικό Εργαστήριο • Hip Hop



ΑΘΛΗΣΗ

Ακαδημία Αντισφαίρισης - Tennis.....	05
Ακαδημία Ποδηλασίας.....	06
Αντιπτερίση- Badminton.....	06
Γυμναστική Αποκατάστασης- Ενδυνάμωσης...	09
Γυμναστική Πιλάτες.....	10
Ενδυνάμωση & Ισορροπία σώματος.....	10
Καράτε.....	06
Πρωϊνή Yoga.....	12
Ρυθμική Γυμναστική.....	07
Τάε Κβον Ντο.....	07
Bodyworkout.....	09
Little Rock Stars.....	07
Magic Boots/Jumping Fitness.....	09
Parents & Kids Yoga.....	12
Prana Yoga.....	11
Pound Rockout Workout.....	11
Power Hatha Viniyasa Yoga.....	12
Rehabilitation Yoga.....	12
Strong.....	08
Strong Pilates.....	10
Yoga for Stress.....	11
Zumba Fitness.....	08
Zumba Kids.....	08
Zumba Moms/Dads & Kids.....	09

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Εκμάθηση Αγγλικής Γλώσσας.....	13
Επιτραπέζια Παιχνίδια.....	14
Εργαστήρι Υφασμάτων Κατασκευών.....	16
Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές.....	14
Ηχοθεραπεία & Ηχομασάζ.....	16
Κοπτική/Ραπτική.....	17
Μαγειρική & Ζαχαροπλαστική.....	13
Μακιγιάζ.....	17
Πλέξιμο με βελόνες/βελονάκι.....	17
Ρομποτική.....	15
Σκάκι.....	14



ΚΑΛΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Αγιογραφία.....	18
Γλυπτική.....	19
Ζωγραφική.....	18

Θεατρικό Εργαστήρι.....	19
-------------------------	----

ΧΟΡΟΣ

Παραδοσιακοί Χοροί.....	20
Κλασικό Μπαλέτο.....	20
Λάτιν.....	21
Σύγχρονος.....	21
Commercial.....	21
Hip Hop.....	20

ΜΟΥΣΙΚΗ

Αρμόνιο.....	25
Βιολί.....	24
Δημοτική Παιδική Χορωδία.....	23
Εισαγωγή στο Ελληνικό Τραγούδι.....	23
Πνευστά & Κρουστά Όργανα.....	26
Θεωρία της Μουσικής.....	22
Κιθάρα.....	23
Μουσικό Εργαστήρι.....	22
Μουσικό Παιχνίδι.....	22
Ορθοφωνία/Φωνητική.....	25
Πιάνο.....	24



ο ΕΓΓΡΑΦΕΣ/ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ • • • • •

ΕΓΓΡΑΦΕΣ

από Δευτέρα 7 Σεπτεμβρίου 2020 μέχρι την Παρασκευή 9 Οκτωβρίου 2020.
(επιτόπου επίσκεψη στα γραφεία του Δήμου Στροβόλου)

από Τετάρτη 16 Σεπτεμβρίου 2020 μέχρι την Παρασκευή 9 Οκτωβρίου 2020.
(Ηλεκτρονικά μέσω της Ιστοσελίδας του Δήμου)

ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δευτέρα 19 Οκτωβρίου 2020

ΛΗΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Σάββατο 19 Ιουνίου 2021

Τυχόν επιπλέον κόστος για υλικά ή/και εξοπλισμό που μπορεί να απαιτηθεί (π.χ στρωματάκι, ποδήλατο, κράνος, προστατευτικά, ραπτομηχανή κοκ), επιβαρύνει τους συμμετέχοντες.

ΕΤΗΣΙΟ ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- **€60** για τις δραστηριότητες με συμμετοχή μια φορά την εβδομάδα
- **€70** για τις δραστηριότητες για ενήλικες με συμμετοχή μια φορά την εβδομάδα
- **€80** για τις δραστηριότητες Αρμόνιο, Πιάνο, Κιθάρα για παιδιά και ενήλικες, Ορθοφωνία/Φωνητική για παιδιά και ενήλικες, Αντισφαίριση για παιδιά και ενήλικες, Σαξόφωνο για παιδιά, Φλάουτο για παιδιά, Αυλός- Κρουστά για παιδιά, Ποδηλασία για παιδιά και ενήλικες
- **€120** για τις δραστηριότητες με συμμετοχή δύο φορές την εβδομάδα (Ρυθμική Γυμναστική, Μπαλέτο για παιδιά, Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές για παιδιά, Αγγλικά για παιδιά)
- **€160** για τη δραστηριότητα Ρομποτική Lego Mindstorms EV3 μια φορά την εβδομάδα για 2 ώρες
- **€60** το άτομο για τη δραστηριότητα Zumba Moms/Dads and Kids, Yoga parents & kids
- **€120** για τη δραστηριότητα Ρομποτική για παιδιά Lego we do για μια φορά την εβδομάδα
- **€120** για τη δραστηριότητα Magic Boots/Jumping Fitness για μια φορά την εβδομάδα
- **€120** για τη δραστηριότητα Εισαγωγή στο Λαϊκό Ελληνικό Αστικό τραγούδι παρέα με τη Λαϊκή Τετρατύς για συμμετοχή μια φορά την εβδομάδα
- **€240** για τις δραστηριότητες Βιολί με συμμετοχή μια φορά την εβδομάδα

ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

1. Τα τμήματα θα λειτουργήσουν εφόσον ο αριθμός των συμμετεχόντων ανέλθει στον ελάχιστο απαιτούμενο (αναγράφεται κάτω από κάθε δραστηριότητα).

2. ΕΓΓΡΑΦΗ & ΠΛΗΡΩΜΗ

2.1 Ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας του Δήμου Στροβόλου www.strovolos.org.cy (e-Στρόβολος/ Πληρωμές μέσω διαδικτύου/Ανοικτό Σχολείο) από 16 Σεπτεμβρίου 2020 έως 9 Οκτωβρίου 2020.

Συμμετοχή θα εξασφαλίσουν όλοι όσοι κατά την ηλεκτρονική εγγραφή καταβάλουν ολόκληρο το ποσό αφού συμπληρωθεί και υποβληθεί η δήλωση συμμετοχής.

2.2 Επίσκεψη στο Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου

Η δήλωση συμμετοχής θα πρέπει να συμπληρωθεί και να παραδοθεί μαζί με το ανάλογο ποσό, στο ισόγειο του Δημοτικού Μεγάρου Στροβόλου, Λεωφ Στροβόλου 100, Δευτέρα -Παρασκευή 8:00 - 14:00 κατά την περίοδο 07/09/2020 έως 9/10/2020.

3. Το ποσό που θα πληρωθεί για οποιαδήποτε δραστηριότητα δεν είναι επιστρεπτέο και δεν μπορεί να μεταφερθεί σε άλλη δραστηριότητα.

4. Δηλώσεις συμμετοχής ατόμων που δεν έχουν εξοφλήσει οφειλές προηγούμενων χρόνων θα απορρίπτονται αυτόματα.

5. Οι συμμετέχοντες φέρουν οι ίδιοι ευθύνη για την προσωπική τους ασφάλεια κατά τον χρόνο παρουσίας τους στις δραστηριότητες του Ανοικτού Σχολείου. Οι γονείς/κηδεμόνες φέρουν την ευθύνη παράδοσης και παραλαβής των παιδιών τους από τον χώρο των δραστηριοτήτων.

6. Κατά τη διάρκεια της χρονιάς το Ανοικτό Σχολείο διατηρεί το δικαίωμα να πραγματοποιεί αλλαγές στο πρόγραμμα για την ομαλή λειτουργία των ομάδων και να ειδοποιεί τους συμμετέχοντες με sms.

7. Σε περίπτωση που οι συνθήκες επιβάλουν τη διακοπή της φυσικής παρουσίας του συμμετέχοντα στο χώρο διεξαγωγής, τα μαθήματα εκεί όπου προσφέρεται θα πραγματοποιούνται διαδικτυακά.

8. Στα πλαίσια της υφιστάμενης κατάστασης στην Κύπρο από την πανδημία του κορωνοϊού (SARS-CoV-2), η λειτουργία των προγραμμάτων του Ανοικτού Σχολείου θα γίνεται σύμφωνα με τα Περί Λοιμοκαθάρσεως (Καθορισμός Μέτρων για Παρεμπόδιση της Εξάπλωσης του Κορωνοϊού COVID-19) Διατάγματα και τις ισχύουσες οδηγίες.

9. Για περισσότερες πληροφορίες και διευκρινίσεις μπορείτε να επικοινωνείτε με τη Διευθύντρια του Ανοικτού Σχολείου Δήμου Στροβόλου, κυρία Λουκία Τσούκκα, στα τηλέφωνα 22470343, 99160227.



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΔΗΜΟΥ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ/ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Είναι ωραίο αγώνισμα και γυμνάζει αρμονικά ολόκληρο το σώμα. Θα πρέπει κανείς να ασχολείται με το τένις, λόγω των ξεχωριστών ποιοτικών χαρακτηριστικών του, τα οποία μεταδίδονται έμμεσα στους συμμετέχοντες σ'αυτό.

Μερικά απ'αυτά είναι: η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, η ικανότητα ανάπτυξης θετικής σκέψης, η ανεξαρτησία, η ανάπτυξη μιας νοοτροπίας του τύπου «τα'αγαθά κόποις κτώνται», καθώς και η αυτοπειθαρχία.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	14:45-15:45	4-6	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:45-16:45	6-8	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:45-17:45	10-12	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	15:00-16:00	8-10	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00	10-12	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00-16:00	6-8	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	10-12	1&2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	10-12	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	10-12	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΕΜΠΤΗ	15:00-16:00	8-10	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	8-10	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:00-17:00	10-12	1&2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΣΑΒΒΑΤΟ	09:00-10:00	6-8	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	8-10	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου

➡➡➡ ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 6 ΑΤΟΜΑ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:45-18:45	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	17:00-18:00	3	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	18:00-19:00	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	19:00-20:00	4	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:00	4	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΕΜΠΤΗ	18:00-19:00	2&3	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΕΜΠΤΗ	19:00-20:00	3	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:00-18:00	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19:00	3	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	19:00-20:00	3	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:00	3	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 6 ΑΤΟΜΑ

● ΑΝΤΙΠΕΡΙΣΗ | BADMINTON

Η αντιπέρση, γνωστή με τον διεθνή όρο μπάντμιντον (badminton), είναι άθλημα, μια παραλλαγή του τένις στο οποίο το μπαλάκι έχει φτερά και η τροχιά του είναι ασυνεπής. Παίζεται με δυο παίκτες και με τέσσερις ανά δύο, όπως και στο τένις.



ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	15:30-17:00	6-10	1&2	Γυμνάσιο Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	08:00-10:00	6-10	1&2	Γυμνάσιο Κων/πόλεως

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

● ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	20:00-21:30	Γυμνάσιο Κωνσταντινουπόλεως



ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ/ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Αγαπάς την περιπέτεια; Τότε επιβάλλεται να ενταχθείς στην ομάδα Ποδηλασίας. Εβδομαδιαίες συναντήσεις άσκησης με ποδήλατο, γνωριμία διαφόρων περιοχών του Στροβόλου, ανάπτυξη τεχνικών αλλά και γενικότερα κανόνων για ασφαλή οδήγηση με ποδήλατο. Φύγαμε!

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:30	8-13	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΣΑΒΒΑΤΟ	09:00-10:30	8-13	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

● ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:30-20:00	Δημαρχείο Στροβόλου

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

● ΚΑΡΑΤΕ

Το καράτε (ιαπ:空手道) είναι πολεμική τέχνη με καταγωγή την Ιαπωνία. Είναι παγκοσμίως γνωστό και αποδεκτό για την καλλιέργεια της πειθαρχίας στα παιδιά, αρετή που μεταφέρεται και σε άλλες πτυχές της ζωής του παιδιού, συμπεριλαμβανομένης και της συμπεριφοράς του στο σχολείο.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ	13:30-14:30	6-12	2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	14:30-15:30	6-12	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	13:05-14:05	6-12	1	Δημοτικό Αρχαγγέλου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:00-17:00	6-12	1&2	Δημοτικό Αγίας Μαρίας
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:45-17:45	6-12	1	Δημοτικό Δασούπολης

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ



ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ

Βασικές αρχές του Τάε Κβο Ντο είναι η πειθαρχία, αυτοσυγκέντρωση, ευγένεια, ακεραιότητα, επιμονή, αυτοέλεγχος και ακατάβλητο πνεύμα. Βασικός μας στόχος είναι η ορθή χρήση της πολεμικής τέχνης, ως μέσου άμυνας. Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε εξετάσεις αλλαγής ζώνης.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:30-16:30	4-6	Αρχάριοι / Προχωρημένοι	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:30-17:30	7-10	Αρχάριοι	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΤΡΙΤΗ	15:30-16:30	4-6	Αρχάριοι	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΤΡΙΤΗ	16:30-17:30	7-10	Προχωρημένοι	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-16:30	4-6	Αρχάριοι / Προχωρημένοι	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:30-17:30	6-14	Προχωρημένοι/ Αγωνιστικό	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ

LITTLE ROCK STARS

Το KidStiX είναι ένα πρόγραμμα που απευθύνεται στα παιδιά. Αποσκοπεί στην έκφραση, ενδυνάμωση, την αγάπη και φυσικά τη διασκέδαση των παιδιών! Πώς; Εισάγοντας εναλλακτικούς τρόπους άσκησης, συνδυάζοντας κίνηση και μουσική για να βελτιώσει τον συντονισμό, τη φυσική κατάσταση και την ομαδικότητα. Στόχος η βελτίωση της υγείας, της δημιουργικότητας, δύναμης, αυτοπεποίθησης και αυτογνωσίας.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	6-12	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ

ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ένα άθλημα αποκλειστικά γυναικείο και εκτελείται, τόσο ατομικά όσο και ομαδικά, πάντα με τη συνοδεία μουσικής σε προγράμματα με σχοινάκι, μπάλα και κορδέλα.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ	15:30-16:30	3,5-6	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ	16:30-17:30	4-6	2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ	17:30-19:00	Master in class		Δημοτικό Κων/πόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ	18:30-19:30	8-12	4&5	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΡΙΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-16:30	3,5-6	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΡΙΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:30-17:30	7-10	2&3	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΡΙΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:30-18:30	7-10	3&4	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΡΙΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:30-19:30	12-15	5&6	Δημοτικό Κων/πόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ



ZUMBA FITNESS

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Το ZUMBA® συνδυάζει τις βασικές αρχές της αερόβιας γυμναστικής με τον χορό. Το αποτέλεσμα αυτού του μαγικού συνδυασμού ένας διασκεδαστικός τρόπος εκγύμνασης που δίνει την αίσθηση ότι βρίσκεσαι σε κάποιο πάρτι παρά το ότι γυμνάζεσαι. Αυτό δεν αναιρεί την αποτελεσματικότητα και τα οφέλη αυτού του τρόπου εκγύμνασης που είναι ποικίλα και σημαντικά:

- Γυμνάζει όλο το σώμα και βοηθά στη λειτουργία του πυρήνα των κοιλιακών μυών, γεγονός που οδηγεί σε γράμμωση των κοιλιακών, καθώς και μείωση του κινδύνου για πόνο στην πλάτη.
- Μπορείτε να κάψετε 450 έως 600 θερμίδες ανά ώρα.
- Βοηθά στην ανακούφιση του στρες.
- Βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.
- Αυξάνει την οστική πυκνότητα και επομένως μειώνει τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης.
- Βελτιώνει την ισορροπία του σώματος.
- Βελτιώνει τον μυϊκό τόνο.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	19:15-20:15	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:15-20:15	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ



STRONG

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Το STRONG είναι ένα πρόγραμμα υψηλής έντασης και διαλειμματικής προπόνησης (HIIT=High Intensity Interval Training) που συνδυάζει το βάρος του σώματος, μυϊκή ενδυνάμωση, αερόβιας και πλειομετρικές ασκήσεις που είναι 100% συγχρονισμένες με τη μουσική. Η μουσική του προγράμματος αυτού έχει συνδεθεί από ειδικούς για να ταιριάζει απόλυτα σε κάθε κίνηση της κάθε άσκησης ενθαρρύνοντας τον γυμναζόμενο να ακολουθά πιστά τη μουσική μεγιστοποιώντας έτσι την αποτελεσματικότητα και τα οφέλη.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	09:00-10:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ



ZUMBA KIDS

Το ιδανικό πρόγραμμα για τους μικρούς φαν του χορού! Χορογραφίες βασισμένες στη Zumba και προσαρμοσμένες στις ανάγκες της κάθε ηλικίας. Χορός, παιχνίδια και δραστηριότητες σ' ένα μάθημα PARTY! Τα παιδιά χορεύοντας Zumba αυξάνουν την αυτοσυγκέντρωση και την αυτοπεποίθησή τους, τονώνουν τον μεταβολισμό τους και βελτιώνουν τον συντονισμό τους.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	4-7	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	8+	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 12 ΑΤΟΜΑ

◉ ZUMBA MOMS/DADS & KIDS ◉

Γονείς και παιδιά γυμνάζονται μαζί σε έντονους ρυθμούς λάτιν.

ΗΜΕΡΑ

ΩΡΑ

ΗΛΙΚΙΑ

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

ΤΡΙΤΗ

17:30-18:30

Γονείς & παιδιά 5+

Δημοτικό Αγίας Μαρίας

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ

• MAGIC BOOTS / JUMPING FITNESS •

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Είναι μια καινοτόμος μέθοδος προπόνησης, η οποία χρησιμοποιεί ειδικές μπότες με έλασμα (rebound shoes). Τα συγκεκριμένα παπούτσια προστατεύουν το σώμα απορροφώντας κραδασμούς, με αποτέλεσμα να είναι ασφαλή ο ασκούμενος από μυοσκελετικούς τραυματισμούς. Είναι ένα από τα πιο διασκεδαστικά είδη άσκησης στη βιομηχανία του Fitness.



ΟΦΕΛΗ

- Ενισχύουν το καρδιαγγειακό και το αναπνευστικό σύστημα
- Βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση
- Αποβάλλει το στρες
- Μειώνει το λίπος, ενισχύει παράλληλα τη μυϊκή μάζα
- Ενδυναμώνει τον κορμό
- Βελτιώνει την ισορροπία

ΗΜΕΡΑ

ΩΡΑ

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

18:00-19:00

Δημοτικό Αγίας Μαρίας

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

17:00-18:00

Δημοτικό Αγίας Μαρίας

ΣΑΒΒΑΤΟ

10:00-11:00

Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

◉ BODY WORKOUT ◉

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Ένας συνδυασμός αερόβιας άσκησης που είναι ιδανική για καύση λίπους και τόνωση του μυϊκού συστήματος.

ΗΜΕΡΑ

ΩΡΑ

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

ΤΡΙΤΗ

19:15-20:15

Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΠΕΜΠΤΗ

19:00-20:00

Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ

◉ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ - ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ◉

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Ασκήσεις που αποσκοπούν στη βελτίωση της κινητικής δυσλειτουργίας, της μυοσκελετικής κινητικότητας και της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας.

ΗΜΕΡΑ

ΩΡΑ

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

09:00-10:00

Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

ΤΕΤΑΡΤΗ

09:00-10:00

Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ



ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ & ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Ιδάνικο Πρόγραμμα για το καθένα μας το μάθημα θα συνδυάζει τεχνικές εγκύμνασης από τη Yoga, το Tai Chi και το Πιλάτες. Συνοδεύεται από ευχάριστη μουσική και ειδικό ασκησιολόγιο που βοηθά στη ευλιγισία, στην ενδυνάμωση όλο του μυϊκού μας ομάδων και τη διάταση διαφορετικών μυϊκών ομάδων. Με έντονη επιρροή από τη Yoga και έλεγχο της αναπνοής, καθαρίζει τη σκέψη και βελτιώνει την σωματική κατάσταση.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	10:15 - 11:15	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΕΤΑΡΤΗ	10:15 - 11:15	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΙΛΑΤΕΣ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Η μέθοδος Pilates απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους και είναι ιδιαίτερα ευεργετική, για την αντιμετώπιση όλων των προβλημάτων, που απορρέουν από τον σύγχρονο τρόπο ζωής. Άσχετα με το πόσο γυμνασμένος είναι κανείς, η μέθοδος Pilates είναι η ιδανική άσκηση, που ανταποκρίνεται στις ανάγκες όλων των ανθρώπων είτε αυτοί κάνουν καθιστική ζωή, είτε αυτοί είναι αθλητές. Ο ίδιος ο J.H. Pilates, χαρακτήρισε τη μέθοδό του "ήπια για τις εγκύους, ασφαλή για τους υπερήλικες, δυναμική για αθλητές και χορευτές".

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	20:15-21:15	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΡΙΤΗ	08:00-09:00	Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	09:00-10:00	Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	20:00-21:00	Δημοτικό Δασούπολης
ΤΕΤΑΡΤΗ	20:15-21:15	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	09:00-10:00	Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου
ΠΕΜΠΤΗ	10:00-11:00	Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου
ΠΕΜΠΤΗ	19:10-20:10	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΕΜΠΤΗ	20:15-21:15	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	19:00-20:00	Δημοτικό Δασούπολης

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ

STRONG PILATES

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Τα μαθήματα Strong Pilates δίνουν έμφαση στην ακρίβεια, τον έλεγχο και την τεχνική. Είναι απαιτητικό, αλλά με χαμηλό αντίκτυπο και πάντα προσαρμοσμένο σε διαφορετικά επίπεδα ικανότητας. Το Pilates είναι κατάλληλο για όλους ανεξαρτήτως ηλικίας, επιπέδου φυσικής κατάστασης ή ατομικών στόχων. Θα διδαχθούν ακολουθίες ασκήσεων για να χτίσετε δύναμη από μέσα σας, χρησιμοποιώντας τους βαθύς ορθοστατικούς μύες σας για να αναπτύξετε τη βασική σας δύναμη, να δημιουργήσετε περισσότερους γλουτούς, πιο λιτούς μύες και να βελτιώσετε τη στάση του σώματος.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	19:00-20:00	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:00-20:00	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ



● POUND ROCKOUT WORKOUT

● ● ● ● ● ● ● ● **ΕΝΗΛΙΚΕΣ**

Το «Pound Workout» εμπνευσμένο από δύο γυναίκες drummer έρχεται από το Λος Άντζελες για να αλλάξει ότι ξέραμε για τα ομαδικά προγράμματα εκγύμνασης. Συνδύασαν την αγάπη τους για τη γυμναστική και τα Drums δημιουργώντας τον πιο ροκ τρόπο εκγύμνασης το Pound Workout® (Poundfit). Ένα πρόγραμμα διάρκειας 45 λεπτών έως 1 ώρα, αναπτύσσει αερόβια ικανότητα μέσα από τη δυναμική αερόβιων ασκήσεων καθώς και ασκησιολόγιο εμπνευσμένο από yoga και pilates. Ο έντονος ρυθμός τραγουδιών σε συνδυασμό με το ασκησιολόγιο και με τις ειδικά σχεδιασμένες μπαγκέτες (ripstix) ένα στρώμα γυμναστικής, είναι αρκετά για να τα «σπάσεις και να ροκάρεις».

«ROCK OUT WITH YOUR WORKOUT».

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	18:30 - 19:30	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΠΕΜΠΤΗ	18:30 - 19:30	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ

○ ΠΡΩΙΝΗ ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ MORNING REVITALIZING



ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Πρωινή γιόγκα ήπιας μορφής που βοηθά το σώμα νου και πνεύμα να ενισχύσει και να ανακτήσει τις φυσικές του λειτουργίες και ευεξία με απλές ασκήσεις γιόγκας ως επι το πλήστον beginners και κάποιες για intermediate.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	11:15-12:15	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	09:30-10:30	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ

● PRANA YOGA | ΠΡΑΝΑ ΓΙΟΓΚΑ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Πράνα σημαίνει ζωτική ενέργεια, αναπνοή. Η πράνα γιόγκα είναι συνδυασμός στάσεων της γιόγκας μαζί με αναπνευστικές ασκήσεις, ήπιας και χαλαρωτικές μορφής εξάσκησης που σκοπό έχει τη βελτίωση του καρδιαναπνευστικού, την όλη άμυνα και ενδυνάμωση του οργανισμού και τη χαλάρωση ψυχής και πνεύματος.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Παρασκευή	19:00-20:00	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ

○ YOGA FOR STRESS

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Γιόγκα για αντιμετώπιση του άγχους

Ήπιος τύπος γιόγκας με συνδυασμό εξειδικευμένων στάσεων που βοηθούν στη χαλάρωση, στη ψυχική ηρεμία και απελευθέρωση των ορμονών του άγχους.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	09:45-10:45	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ

REHABILITATION YOGA | ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ **ΕΝΗΛΙΚΕΣ**

Η Γιόγκα για αποκατάσταση χρησιμοποιεί εύρος ειδικά μελετημένων ασκήσεων και μικροασκήσεων που δεν φέρουν καμία δυσφορία, άγχος, κινδύνους τραυματισμών, πόνο ή δυσφορία στο ανθρώπινο σώμα ελαφριά μορφής. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ειδικά βοηθήματα όπως λάστιχα, σκουπόξυλα, τουβλάκια για ενίσχυση της φυσιοθεραπευτικής πρακτικής της Γιόγκα. Ο καθένας μπορεί να δοκιμάσει τα μαθήματα γιόγκα για αποκατάσταση συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων καθώς και ανθρώπων που έχουν υποστεί κάποιο τραυματισμό ή πρόβλημα υγείας, εφόσον η πρακτική προσαρμόζεται στις ιδιαίτερες ανάγκες και τα όρια τους.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:30-16:30	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-16:30	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ

PARENTS & KIDS YOGA | ΓΙΟΓΚΑ ΓΟΝΕΑ ΜΕ ΠΑΙΔΙ

Η Γιόγκα για γονείς και παιδιά είναι μια υπέροχη μορφή γιόγκας που περιλαμβάνει, παιχνίδι, διασκέδαση, διαδραστικότητα, εκγύμναση γονέα και παιδιού με συνεργατικές ασκήσεις που στόχο έχουν να ενισχύσουν τους δεσμούς μεταξύ γονέα και παιδιού και να προωθήσουν ταυτόχρονα πνευματική και ψυχική καλλιέργεια και κουλτούρα.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	08:30 - 09:30	6-12	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ

POWER HATHA VINIASA YOGA **ΕΝΗΛΙΚΕΣ**

Είναι δυναμική μορφή γιόγκας σε συνεχόμενη ροή (η μια στάση διαδέχεται σαν χορογραφία την άλλη) και συντονισμό αναπνοών (Pranayama) που στοχεύει σε ενδυνάμωση κορμού, ισορροπία, ευλυγξία με ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού και ηρεμία πνεύματος και ψυχής. Απευθύνεται σε υγιή άτομα που την προτιμούν πιο έντονη μορφή γιόγκας.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	17:15-18:15	Δημοτικό Αρχαγγέλου
ΠΕΜΠΤΗ	17:15-18:15	Δημοτικό Αρχαγγέλου

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ



● ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ PRE-JUNIOR ENGLISH CLASS

This course is designed for children at the age of 4-6 at a pre-junior Level in order to acquire and develop the basic English Language Knowledge and skills. Children learn through games and songs.

JUNIOR ENGLISH CLASS

This course is designed for children at the age of 7-10 at a junior level in order to acquire basic written skills. Thus, children learn grammar rules as well vocabulary.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00-17:00	4-6	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00-18:00	7-10	1&2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	4-6	1&2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	7-10	1&2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ & ΣΑΒΒΑΤΟ	15:00-16:00 & 09:00-10:00	7-9	1&2	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

- Τα τμήματα που προσφέρονται δυο φορές την εβδομάδα, το κόστος θα ανέρχεται στα €120 και τα παιδιά θα παρακάθονται σε εξετάσεις στο τέλος της χρονιάς.

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

● ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ & ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Μαθαίνουμε τα μυστικά της μαγειρικής και της ζαχαροπλαστικής και εκτελούμε υπέροχες συνταγές διασκεδάζοντας!

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	15:00-16:00	6-11	1&2	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00	6-11	1	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΤΡΙΤΗ	17:30-18:30	6-9	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΡΙΤΗ	18:30-19:30	9-12	1&2	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:30-18:30	6-9	1&2	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΣΑΒΒΑΤΟ	09:00-10:00	6-9	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	9-12	1&2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	9-12	3&4	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:00	12-16	3&4	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	13:00-14:00	6-16	5	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	15:00-16:00	6-12	1&2	ON LINE LESSON

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ

● ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	18:30-20:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:00-20:30	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ

ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Το Ανοικτό Σχολείο του Δήμου Στροβόλου σε συνεργασία με την Imagination Gaming Cyprus προσκαλεί τους μικρούς μας φίλους να ανακαλύψουν το μαγικό κόσμο των επιτραπέζιων παιχνιδιών. Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά δεκάδες εκπαιδευτικά παιχνίδια που ακονίζουν το μυαλό και εξάρουν τη φαντασία, αλλά και να μάθουν διασκεδάζοντας. Ας παίξουμε!



ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	09:00-10:00	4-6	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	7-11	1	Δημοτικό Κων/πόλεως

<https://www.facebook.com/ImaginationGamingCyprus/>

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 12 ΑΤΟΜΑ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΕΦΗΒΟΥΣ & ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Εκμάθηση ηλεκτρονικών υπολογιστών σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες.

Τα παιδιά προετοιμάζονται για τις διεθνώς αναγνωρισμένες εξετάσεις ECDL (Ευρωπαϊκό Δίπλωμα Οδήγησης Ηλεκτρονικών Υπολογιστών).

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	14:30-15:30	10-12	ECDL	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	8-10	ECDL e-kids(1)	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ & ΣΑΒΒΑΤΟ	17:00-18:00 & 11:00-12:00	11-15	ECDL (1)	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	09:00-10:00	8-10	ECDL e-kids(1)	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	10-12	ECDL e-kids(2)	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:00	11-15	ECDL (2)	Δημοτικό Κων/πόλεως

- Μια φορά την εβδομάδα €60
- Δύο φορές την εβδομάδα €120

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	18:00-19:30	2&3	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:30	ECDL	Δημοτικό Κων/πόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

ΣΚΑΚΙ

Το σκάκι είναι ένα επιτραπέζιο παιχνίδι και ιδιαίτερα πνευματικό άθλημα για δυο παίκτες. Αποτελεί ένα συναρπαστικό τρόπο δοκιμής των πνευματικών δυνάμεων των παικτών. Το σημαντικότερο δεν είναι τόσο η νίκη επί του αντιπάλου όσο η ποιότητα της νίκης. Το σκάκι καλλιεργεί και αναπτύσσει σπουδαία προτερήματα όπως πειθαρχία, διαπαιδαγώγηση της θέλησης και της αντοχής, ανάπτυξη μνημονικού, ετοιμότητα, εξυπνάδα, λογική σκέψη, κ.λ.π

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	6-8	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	8-12	2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:00	8-12	3	Δημοτικό Κων/πόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ



ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ LEGO WEDO

Το πρόγραμμα Εκπαιδευτική Ρομποτική με LEGO WeDo είναι σχεδιασμένο για τους μαθητές του δημοτικού, με σκοπό την κατασκευή ενός ρομποτικού μοντέλου που αλληλοεπιδρά με τον αληθινό κόσμο σε πραγματικό χρόνο. Ο μοναδικός συνδυασμός με τουβλάκια LEGO, και στη συνέχεια η χρήση μιας εύχρηστης εφαρμογής στην τάξη για να μπορέσει να ζωντανέψει η κατασκευή, βοηθά στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας και καινοτομίας, δίνοντας σημαντικές δεξιότητες στους μαθητές από νεαρή ηλικία.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	15:30-16:30	9-10	2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-16:30	7-9	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:30-17:30	9-10	2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	15:30-16:30	7-9	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-16:30	7-9	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-16:30	9-10	2	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:30-17:30	7-9	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:30-17:30	9-10	2	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 6 ΑΤΟΜΑ

LEGO Mindstorms EV3 ○○○○○

Το πρόγραμμα εκπαιδευτικής ρομποτικής LEGO Mindstorms EV3 αφορά παιδιά ηλικίας από Πέμπτη δημοτικού μέχρι και ενήλικες και αποτελεί μια ολοκληρωμένη λύση εκπαίδευσης STEM βασισμένη στην τεχνολογία της ρομποτικής. Συνδυάζοντας τη μάθηση με το παιχνίδι, οι μαθητές καλούνται να κατασκευάσουν και να προγραμματίσουν ένα μοντέλο ρομπότ το οποίο θα καλείται να βρει λύση σε συγκεκριμένα καθημερινά προβλήματα. Η συλλογική και ομαδική εργασία βοηθά στην ανάπτυξη τέτοιων δεξιοτήτων με τις οποίες οι μαθητές θα μπορούν να υλοποιούν θεματικές προκλήσεις, βρίσκοντας λύσεις και στα πιο δύσκολα προβλήματα.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	16:30-18:30	10-12	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-17:30	12-14	3	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-17:30	10-12	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:30-19:30	11-13	2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	15:30-17:30	11-13	2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-17:30	10-12	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-17:30	11-13	2	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:30-19:30	10-12	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:30-19:30	11-13	2	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 6 ΑΤΟΜΑ

ΗΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ/ΗΧΟΜΑΣΑΖ PETER HESS

Ηχητικά σκεύη που τοποθετούνται πάνω στο σώμα

- Το σώμα εναρμονίζεται με τις δονήσεις και εισέρχεται σε μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης.
- Ενεργοποίηση των αυτοθεραπευτικών δυνάμεων του οργανισμού
- Για χαλάρωση, αυπνίες, άγχος, αρθρίτιδα, πονοκέφαλο, πίεση, πιασίματα νεύρων παλάμης, πόνο αυχένα και πλάτης κτλ.
- Μασάζ προσώπου και σώματος

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	08:30-10:00	1	ΕΥΜΟΥΣΙΑ*
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:30-18:00	1&2	ΕΥΜΟΥΣΙΑ*
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:30	1&2	ΕΥΜΟΥΣΙΑ*

* Διεύθυνση: Στυλιανού Λένα 16, Στρόβολος
ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 8 ΑΤΟΜΑ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΩΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΘΗΚΕΣ, ΤΣΑΝΤΑ, ΚΟΥΚΛΑ, ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΑ

Δεν απαιτούνται ιδιαίτερες γνώσεις κατασκευής ή ραπτικής και σε ένα τμήμα μπορούν να συνυπάρξουν προχωρημένες και αρχάριες μαθήτριες, καθώς οι οδηγίες προσαρμόζονται ανά περίπτωση σύμφωνα με τις δυνατότητες της κάθε κοπέλας. Με τη λήξη των μαθημάτων όλες οι κοπέλες θα ολοκληρώσουν υπέροχες κατασκευές από την κάθε ενότητα (Χριστουγεννιάτικες ή πασχαλινές κατασκευές, κούκλα, τσάντα, ή θήκες, κλπ). Για ολοκλήρωση της κατασκευής μας το μόνο που απαιτείται από εσάς είναι η αγάπη για τη δημιουργία, υπομονή και καλή διάθεση. Δεν απαιτείται γνώση ή χρήση ραπτομηχανής καθώς όλες μας οι κατασκευές μπορούν να ραφτούν στο χέρι.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	19:00-20:30	Κέντρο Ενηλίκων Στροβόλου *
ΠΕΜΠΤΗ	19:00-20:30	Κέντρο Ενηλίκων Στροβόλου *

* Πειραιώς 33, Στρόβολος
ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

PATCHWORK & APLIQUE

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία στο patchwork και σε ένα τμήμα μπορούν να συνυπάρξουν προχωρημένες και αρχάριες μαθήτριες, καθώς οι οδηγίες θα προσαρμόζονται ανά περίπτωση σύμφωνα με τις δυνατότητες της κάθε κοπέλας. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την δυνατότητα να φτιάξουν είτε μικρά έργα (τσάντα, μαξιλάρι, πίνακα, κλπ) είτε μεγαλύτερη κατασκευή (πάπλωμα, ριχτάρι, κλπ). Στη διάρκεια της χρονιάς θα διδαχτούν τεχνικές τόσο patchwork ή και μικτής τεχνικής με appliqué. Η μόνη προϋπόθεση για να παρακολουθήσετε τα μαθήματα είναι αγάπη για τη δημιουργία, υπομονή και καλή διάθεση. Δεν απαιτείται γνώση ή χρήση ραπτομηχανής καθώς όλες οι τεχνικές που θα κάνουμε θα μπορούν να γίνουν και στο χέρι.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	19:00-20:30	Κέντρο Ενηλίκων Στροβόλου *
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:00-20:30	Κέντρο Ενηλίκων Στροβόλου *

* Πειραιώς 33, Στρόβολος
ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ



ΚΟΠΤΙΚΗ/ ΡΑΠΤΙΚΗ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Συνδυάζοντας την παραδοσιακή τέχνη της μοδίστρας με τη σύγχρονη ραπτική, μαθαίνοντας να δημιουργούμε τα δικά μας ρούχα στα δικά μας μέτρα, αλλά και αυτά των φίλων μας! Βασική ιδέα του μαθήματος είναι η δημιουργική επαναχρησιμοποίηση διαφόρων υλικών και υφασμάτων για την κατασκευή ρούχων, αξεσουάρ και αντικειμένων. Σε συνθήκες εργαστηρίου και σε επαφή και ενασχόληση με τις ραπτομηχανές, κατασκευάζουμε βασικά ρούχα γκανταρόμπας και ταξιδεύουμε ταυτόχρονα στον μαγικό κόσμο της ανακύκλωσης και επαναχρησιμοποίησης των παλιών μας ρούχων.

ΗΜΕΡΑ

ΩΡΑ

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

18:00-19:30 (ΣΤΟ ΧΕΡΙ)

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΔΕΥΤΕΡΑ

19:30-21:00 (ΡΑΠΤΟΜΗΧΑΝΗ)

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 8 ΑΤΟΜΑ

ΠΛΕΞΙΜΟ ΜΕ ΒΕΛΟΝΕΣ/ΒΕΛΟΝΑΚΙ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Τεχνική πλεξίματος με βελόνες/βελονάκι. Μπλούζες, πουλόβερ, ζακέτες και όχι μόνο. Δημιουργία διακοσμητικών σε διάφορα μεγέθη, πλούσια σχέδια και χρωματισμούς.

ΗΜΕΡΑ

ΩΡΑ

ΕΠΙΠΕΔΟ

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

15:30-17:00

1&2

Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

ΜΑΚΙΓΙΑΖ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Το Μακιγιάζ (Make-up) είναι αδιαμφισβήτητη μια τέχνη που απαιτεί ειδικές γνώσεις, φαντασία και κατάλληλα υλικά και προϊόντα, για να επιτευχθούν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Η περιποίηση του δέρματος, των ματιών, των χειλιών, η διόρθωση τυχόν ατελειών και η βελτίωση των χαρακτηριστικών του προσώπου απαιτούν γνώσεις και δεξιότητες που μπορούν να σας προσφέρουν μόνον εξειδικευμένα προσοντούχα άτομα!

ΗΜΕΡΑ

ΩΡΑ

ΕΠΙΠΕΔΟ

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

17:30-19:00

1

Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΤΕΤΑΡΤΗ

17:00-18:30

1&2

Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 8 ΑΤΟΜΑ



ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν την τέχνη της παραγωγής και αναπαράστασης μιας πραγματικής ή φανταστικής εικόνας. Χρήση διαφόρων τεχνικών και γνωριμία με διάφορα υλικά. Βασικές αρχές του σχεδίου και του χρώματος και μελέτη διαφόρων ζωγράφων.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00-17:00	6-10	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00-18:00	4-6	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΡΙΤΗ	15:00-16:00	5-12	Δημοτικό Αρχαγγέλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	4-6	Δημοτικό Χρυσελεούσης
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	4-6	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	6-10	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	8-12	Δημοτικό Χρυσελεούσης
ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	6-10	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	17:00-18:00	4-6	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	18:00-19:30	10-15	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:00-16:00	6-12	Δημοτικό Αγίας Μαρίας
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-16:30	6-10	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:30-17:30	7-12	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:30-18:30	4-6	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΣΑΒΒΑΤΟ	08:45-09:45	6-10	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	09:45-10:45	6-10	Δημοτικό Κων/πόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 15 ΑΤΟΜΑ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:00-19:30	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:30-21:00	ON LINE LESSON
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:30	Δημοτικό Χρυσελεούσης

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 8 ΑΤΟΜΑ

ΑΓΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Αποτελεί την επιτακτική επιθυμία του ανθρώπου να απελευθερωθεί από τη συμβατικότητα της καθημερινότητας του. Διδαχτείτε την τέχνη της απεικόνισης Αγίων και θρησκευτικών σκηνών.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00-17:30	1&2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:30-19:00	2&3	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	19:00-20:30	4&5	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:30	1&2	Δημοτικό Κων/πόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 8 ΑΤΟΜΑ



● ΓΛΥΠΤΙΚΗ ●

Γλυπτική ονομάζεται η τέχνη της καλλιτεχνικής δημιουργίας - έκφρασης που εκτελείται μέσω της δημιουργίας τρισδιάστατων μορφών σε οποιοδήποτε μέσο. Χρησιμοποιώντας τον πηλό ή και άλλα υλικά δημιουργούμε καλαίσθητα αντικείμενα, ενώ ταυτόχρονα η ενασχόληση με τη γλυπτική προσφέρει μια ιδιαίτερη χαρά και ψυχική ηρεμία.

ΗΜΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΩΡΑ

16:00-17:30

ΗΛΙΚΙΑ

6-10

ΕΠΙΠΕΔΟ

1&2

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Κορσικής 5, 2062

(Πάροδος Λόρδου Βύρωνος)

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

● ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΗΜΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΩΡΑ

17:30-19:00

ΕΠΙΠΕΔΟ

1

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Κορσικής 5, 2062

(Πάροδος Λόρδου Βύρωνος)

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 8 ΑΤΟΜΑ

● ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ & ΕΦΗΒΟΥΣ ● ● ● ●

Το θέατρο είναι μια τέχνη συνδεδεμένη με την ανάγκη του ανθρώπου για επικοινωνία. Μέσω του θεατρικού παιχνιδιού, οι συμμετέχοντες δεν μεταβάλλονται σε παθητικούς θεατές, αλλά συμμετέχουν στα δράματα, ανακαλύπτουν, συνθέτουν, δημιουργούν και επικοινωνούν. Βασικός στόχος είναι η απελευθέρωση του ατόμου και η ανάπτυξη της εμπιστοσύνης ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας, καθώς και η έκφραση των συναισθημάτων, ανησυχιών και εμπειριών του κάθε ατόμου ξεχωριστά. Το θέατρο ενεργοποιεί το σώμα και το μυαλό και παράλληλα καλλιεργεί τον προφορικό λόγο. Στο τέλος της χρονιάς πραγματοποιείται παράσταση των τμημάτων με σκοπό την ανάδειξη της δουλειάς και της προόδου της κάθε ομάδας.

ΗΜΕΡΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΩΡΑ

15:00-16:00

ΗΛΙΚΙΑ

3-4

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΔΕΥΤΕΡΑ

16:00-17:00

5-6

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΔΕΥΤΕΡΑ

17:00-18:00

7-8

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΤΕΤΑΡΤΗ

13:30-14:30

6-11

Δημοτικό Αγίας Μαρίνας

ΤΕΤΑΡΤΗ

16:00-17:00

6-7

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΤΕΤΑΡΤΗ

17:00-18:00

8-10

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΤΕΤΑΡΤΗ

18:00-19:00

11-13

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΠΕΜΠΤΗ

17:00-18:00

6-8

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΠΕΜΠΤΗ

18:00-19:00

14-16

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΣΑΒΒΑΤΟ

09:00-10:00

3-5

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΣΑΒΒΑΤΟ

10:00-11:00

6-8

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΣΑΒΒΑΤΟ

11:00-12:00

8-10

Δημοτικό Κων/πόλεως

● ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 12 ΑΤΟΜΑ

ΗΜΕΡΑ

ΠΕΜΠΤΗ

ΩΡΑ

19:30-21:30

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Δημοτικό Αγίας Μαρίνας

* Δύο ώρες την εβδομάδα €140

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

ΧΟΡΟΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ & ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Θα διδάσκονται ελληνικοί και κυπριακοί χοροί από επαγγελματία χοροδιδάσκαλο.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00-16:00	6-12	1	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	6-12	2	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	11:30-12:30	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19:00	Δημοτικό Δασούπολης
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:15-12:15	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ

Μπαλέτο! Χαρά, κίνηση, ευλιγισία... Είναι πολύ σημαντικό το μικρό σου να μάθει να γυμνάζεται από νωρίς. Συμβάλλει σημαντικά στη διαμόρφωση ενός ωραίου σώματος, αλλά και ενός ωραίου μυαλού. Το μπαλέτο είναι ένας τρόπος έκφρασης, εκτόνωσης και σωματικής άσκησης. Είναι μια μορφή τέχνης που καλλιεργεί πνευματικά και σωματικά όσους κάνουν και θέλουν να ακολουθήσουν μαθήματα μπαλέτου. Η σχέση της κίνησης με την κλασική μουσική είναι κάτι πάρα πολύ σημαντικό γιατί εξασκεί το ρυθμό, τη μουσικότητα, εμπνέει και καλλιεργεί το πνεύμα.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ	15:30-16:30	4-6	1&2	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ	16:30-17:30	6-8	2&3	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ	17:30-18:30	9-12	3&4	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΡΙΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:00-17:00	4-6	1&2	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΡΙΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:00-18:00	6-8	2&3	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΡΙΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19:00	9-12	3&4	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

ΧΟΡΟΣ HIP HOP

Εκμάθηση χορού hip hop για παιδιά και εφήβους από προσοντούχο καθηγητή.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	13:30-14:30	7-12	1&2	Δημοτικό Αγίας Μαρίας
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:00-18:00	7-12	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ



ΧΟΡΟΙ ΛΑΤΙΝ

Οι χοροί Λάτιν έχουν την καταγωγή τους στη Λατινική Αμερική. Τυπικοί χοροί λάτιν είναι οι τσα τσα, ρούμπα, σάλσα, μάμπο.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00-17:00	6-10	1&2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	14:30-15:30	6-10	1	Δημοτικό Δασούπολης
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-16:30	11-15	2&3	Δημοτικό Δασούπολης
ΠΕΜΠΤΗ	13:30-14:30	6-10	1	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:00-17:00	8-11	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:00-18:00	11-15	3&4	Δημοτικό Κων/πόλεως

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ

Ο σύγχρονος χορός αποτελείται από διάφορα συστήματα και μεθόδους που εξελίχθηκαν από το Μοντέρνο και τον Μεταμοντέρνο χορό. Ο σύγχρονος χορός επιτρέπει στους χορευτές να κινούνται ελεύθερα χωρίς περιορισμούς ή κανόνες συνεχίζοντας τη μία κίνηση μετά την άλλη. Κάθε χορογραφία γίνεται ένα μικρό θεατρικό έργο και ο χορευτής πρωταγωνιστής σε αυτό!

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	8-14	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

COMMERCIAL

Το COMMERCIAL είναι ένας χορός που έχει επιρροές από όλες τις μοντέρνες χορευτικές σκηνές. Έχει να κάνει με την Ροκ μουσική αλλά μπορούμε να το δούμε να εκφράζεται με rnb, house και άλλα εναλλακτικά ακούσματα. Ανήκει στην κατηγορία των street dances και ξεχωρίζει από το Hip Hop καθώς έχει γρήγορες εναλλαγές κινήσεων και πόζες. Το συναντάμε σε βιντεοκλίπ, συναυλίες pop τραγουδιστών ή fashion shows.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	14:30-15:30	7-12	1	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19:00	7-12	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

ΜΟΥΣΙΚΗ

ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Το μάθημα της θεωρίας εμβαθύνει στις γνώσεις που αποκτώνται από το ατομικό μάθημα του μουσικού οργάνου. Τα παιδιά μαθαίνουν να διαβάζουν και να γράφουν τις νότες και τις συγχορδίες πάνω στο πεντάγραμμο, ενώ παράλληλα ενισχύουν τη ρυθμική τους αντίληψη. Έτσι θέτουν τις βάσεις που θα τους βοηθήσουν να προχωρήσουν ακόμα και σε δικές τους συνθέσεις.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:00-16:00	8-11	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00-17:00	8-11	1	Δημοτικό Κων/πόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

ΜΟΥΣΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Το μάθημα αυτό είναι μουσική αγωγή μέσω μουσικών παιχνιδιών και αποτελεί μια εξειδικευμένη προσέγγιση της μουσικής εκπαίδευσης για παιδιά ηλικίας 3-5 ετών και 5-7 ετών. Έχει ως σκοπό και στόχο να φέρει τα παιδιά κοντά στη μουσική με χαρούμενο και φυσικό τρόπο βασισμένο στο παιχνίδι. Είναι ένα πειθαρχημένο πρόγραμμα που δίνει έμφαση στην εκμάθηση και όχι στο αποτέλεσμα. Μια φιλοσοφία που δέχεται και ενθαρρύνει τα παιδιά να αναδείξουν την μοναδικότητα τους.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00-16:00	3-5	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	3-5	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	15:00-16:00	3-5	Δημοτικό Κων/πόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 12 ΑΤΟΜΑ

ΜΟΥΣΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ, ΕΚΦΡΑΣΗΣ & ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

Τα παιδιά μαθαίνουν μέσω παιχνιδιού να αυτοσχεδιάζουν και να εκφράζονται. Γνωριμία με τη μουσική μέσα από τραγούδι, μουσικά όργανα και παιχνίδια. Ξενάγηση στον όμορφο κόσμο της ορχήστρας παίζοντας με μουσικά όργανα και δημιουργώντας δικά μας. Είναι μια δραστηριότητα που βοηθά τα παιδιά να ανακαλύψουν την ομορφιά της μουσικής να αναπτύξουν τα αντανακλαστικά τους και την ομαδικότητα της. Ακόμα εξασκεί την παρατηρητικότητα τους, τη συγκέντρωση την ετοιμότητα, φαντασία και καλλιέργει την πρωτοβουλία τη μνήμη και δημιουργικότητα!

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	5-7	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:00-16:00	5-7	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:00-17:00	5-7	1	Δημοτικό Κων/πόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 12 ΑΤΟΜΑ



◉ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΩΡΩΔΙΑ ΔΗΜΟΥ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ/ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Μέσα από την παιδική χορωδία τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τη μουσική τέχνη σε επίπεδο ομάδας. Η δεξιότητα που θα αποκτήσουν τα παιδιά θα αξιοποιείται και θα αναδεικνύεται σε δραστηριότητες και φιλανθρωπικές εκδηλώσεις του Δήμου Στροβόλου και άλλων φορέων.

ΗΜΕΡΑ
ΩΡΑ
ΗΛΙΚΙΑ
ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ

15:00-16:00

6-13

Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 25 ΑΤΟΜΑ

● ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΛΑΪΚΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΠΑΡΕΑ ΜΕ ΤΗ ΛΑΙΚΗ ΤΕΤΡΑΚΤΥΣ

Μέσα από τη μελέτη και την εργασία του μουσικού συνόλου Λαϊκή Τετρακτύς πάνω στο λαϊκό αστικό τραγούδι, γεννήθηκε η ιδέα της εκπαιδευτικής γνωριμίας αυτού του ελληνικού φαινομένου (ρεμπέτικο) με τα παιδιά. Ο συνδυασμός της καλλιέργειας, της μουσικότητας με το ενθουσιαστικό παιχνίδι, η ανάπτυξη μουσικών δεξιοτήτων, αποτελούν κάποιες από τις βασικές επιδιώξεις αυτής της πρωτοβουλίας.

ΗΜΕΡΑ
ΩΡΑ
ΗΛΙΚΙΑ
ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ

15:30-16:30

6-12

Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 10 ΑΤΟΜΑ

Ετήσιο κόστος: €120

● ΚΙΘΑΡΑ

Μαθαίνοντας κιθάρα ξεκλειδώνεις και απελευθερώνεις την έκφραση σου. Στόχος της εκμάθησης της κιθάρας είναι όπως ο μαθητής περιηγηθεί με ευχάριστο και εποικοδομητικό τρόπο στον μαγικό κόσμο της μουσικής, αποκτώντας μια ευρύτερη μουσική παιδεία και ταυτόχρονα τις τεχνικές και θεωρητικές βάσεις πάνω στο όργανο, που θα του επιτρέψουν μια πιο ώριμη προσέγγιση τόσο της κιθάρας, όσο και της μουσικής ως τέχνης.

ΗΜΕΡΑ
ΩΡΑ
ΗΛΙΚΙΑ
ΕΠΙΠΕΔΟ
ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

15:30-16:30

9-10

1

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΔΕΥΤΕΡΑ

16:30-17:30

12-14

3&4

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΤΡΙΤΗ

15:30-16:30

9-10

1

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΤΡΙΤΗ

16:30-17:30

12-14

3&4

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΤΕΤΑΡΤΗ

15:30-16:30

10-13

2

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΤΕΤΑΡΤΗ

16:30-17:30

10-13

2

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΤΕΤΑΡΤΗ

17:30-18:30

14-16

5

Δημοτικό Κων/πόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 6 ΑΤΟΜΑ

◉ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΗΜΕΡΑ
ΩΡΑ
ΕΠΙΠΕΔΟ
ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

17:30-18:30

3&4

Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΤΡΙΤΗ

17:30-18:30

1

Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΤΡΙΤΗ

18:30-19:30

2

Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 6 ΑΤΟΜΑ

ΒΙΟΛΙ

Το βιολί είναι το μικρότερο όργανο της οικογένειας εγχόρδων με δοξάρι της συμφωνικής ορχήστρας. Στο πρώτο επίπεδο τα παιδιά θα μάθουν τα μέρη του βιολιού, τη σωστή στάση του σώματος, τεχνικής με ή χωρίς δοξάρι, να παίζουν μικρές και εύκολες μελωδίες. Στο δεύτερο και τρίτο επίπεδο μαθαίνουν πιο πολλές νότες με δεξιότητες και τεχνικές.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ	17:30-18:30	6-12	1&2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:00-16:00	6-12	1&2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:00-17:00	6-12	1&2	Δημοτικό Κων/πόλεως

Ετήσια Συνδρομή: €240

* Ο κάθε μαθητής που συμμετέχει θα είναι υπεύθυνος για την αγορά ή ενοικίαση του μουσικού οργάνου.
 ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 3 ΑΤΟΜΑ

ΠΙΑΝΟ

Στο πρώτο επίπεδο τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να μάθουν να παίζουν πιάνο από τα πρώτα κιόλας μαθήματα όπως επίσης και τη βασική μουσική θεωρία! Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να παίξουν σε χριστουγεννιάτικη και καλοκαιρινή συναυλία! Στο δεύτερο και τρίτο επίπεδο τα παιδιά μαθαίνουν πιο πολλές νότες, τεχνικές και δεξιότητες και έχουν την ευκαιρία να δώσουν είτε αγγλικές εξετάσεις του Royal School of Music (Trinity Exams) είτε ελληνικές εξετάσεις.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	14:00-15:00	6-10	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:00-16:00	6-10	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00-17:00	6-10	2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00-18:00	6-10	2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	14:00-15:00	6-10	1	Δημοτικό Αρχαγγέλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00-16:00	6-10	2	Δημοτικό Αρχαγγέλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:15-16:15	6-10	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:15-17:15	6-10	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:15-18:15	8-10	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:15-19:15	8-10	2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:15-20:15	8-10	3	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	09:00-10:00	6-10	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	6-10	2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	6-10	1&2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	14:00-15:00	10-14	3	Δημοτικό Κων/πόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 6 ΑΤΟΜΑ

◉ ΑΡΜΟΝΙΟ ◉ ◉ ◉ ◉

Στο πρώτο επίπεδο του μαθήματος Αρμονίου τα παιδιά μαθαίνουν τα βασικά στοιχεία μουσικής μέσα από τραγούδια και ασκήσεις. Τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να παίξουν σε χριστουγεννιάτικη και καλοκαιρινή συναυλία. Στο δεύτερο επίπεδο Αρμονίου οι μαθητές θα μάθουν πιο δύσκολες συγχορδίες και τραγούδια και θα έχουν την δυνατότητα να δώσουν είτε αγγλικές εξετάσεις Trinity College London είτε ελληνικές εξετάσεις.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	15:00-16:00	6-10	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00	6-10	1&2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΡΙΤΗ	18:00-19:00	6-10	3	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:15-19:15	6-10	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 6 ΑΤΟΜΑ

● ΟΡΘΟΦΩΝΙΑ/ΦΩΝΗΤΙΚΗ

Στο μάθημα Φωνητικής/Ορθοφωνίας οι μαθητές θα μάθουν σωστή τεχνική στην άρθρωση και στη σωστή χρήση του διαφράγματος. Μέσω ασκήσεων και ρεπερτορίου θα μπορούν να παρουσιάσουν τα τραγούδια σε συναυλίες, φεστιβάλ και οργανωμένες εκδηλώσεις.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	17:00-18:00	6-10	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	6-10	1&2	Δημοτικό Αρχαγγέλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:15-18:15	6-10	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	6-10	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	17:00-18:00	10-13	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:00	6-10	1&2	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	13:00-14:00	10-15	3	Δημοτικό Κων/πόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 8 ΑΤΟΜΑ

◉ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	19:00-20:00	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 8 ΑΤΟΜΑ



ΟΜΑΔΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΠΝΕΥΣΤΩΝ & ΚΡΟΥΣΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

Τα παιδιά που θα συμμετέχουν στα ομαδικά μαθήματα εκμάθησης πνευστών και κρουστών οργάνων θα αποτελέσουν το «φυτώριο» των νέων μουσικών της μπάντας του Δήμου Στροβόλου – Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου. Τα μαθήματα θα είναι εβδομαδιαία, διάρκειας 60 λεπτών και στο κάθε τμήμα θα συμμετέχουν μέχρι 6 παιδιά. Για τους μαθητές 6-8 χρονών θα διδάσκονται κρουστά (μεταλλόφωνο, ξυλόφωνο κτλ) και για τους μαθητές 9-12 χρονών Φλάουτο, Σαξόφωνο. Ο κάθε μαθητής που συμμετέχει είναι υπεύθυνος για την αγορά ή ενοικίαση του οργάνου. Τα μαθήματα θα διεξάγονται στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου και στο Δημοτικό Σχολείο Κωνσταντινουπόλεως.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΟΡΓΑΝΟ	ΕΠ/ΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	8-14	ΦΛΑΟΥΤΟ	1	Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:30-17:30	6-8	ΑΥΛΩΝ ΚΡΟΥΣΤΩΝ	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	8-14	ΦΛΑΟΥΤΟ	2&3	Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:30-18:30	8-14	ΣΑΞΟΦΩΝΟ	1	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:30-19:30	8-14	ΣΑΞΟΦΩΝΟ	2&3	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	18:30-19:30	8-14	ΣΑΞΟΦΩΝΟ	4	Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 6 ΑΤΟΜΑ



ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΑΡΓΙΕΣ

Εθνική Εορτή 28/10/2020

Διακοπές Χριστουγέννων 21/12/2020 - 06/01/2021

Καθαρά Δευτέρα 15/03/2021

Εθνική Εορτή 25/03/2021

Εθνική Εορτή 01/04/2021

Διακοπές Πάσχα 26/04 - 02/05/2021

Αγίου Πνεύματος 21/06/2021

ΟΙ ΤΟΠΙΚΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ ΕΞΑΙΡΟΥΝΤΑΙ

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ 2020-2021

*Αρ. Δελτίου Ταυτότητας/*Προσωπικός Αρ. Εγγραφής από πιστοποιητικό γέννησης (για παιδιά):	
*Ονοματεπώνυμο:	
*Ημερομηνία γέννησης:	
*Ονοματεπώνυμο κηδεμόνα/γονέα (για παιδιά):	
*Διεύθυνση: Οδός/Αριθμός: Διαμέρισμα (αν εφαρμόζεται):	Ταχ. Κώδικας: Δήμος/Κοινότητα:
*Κινητό τηλέφωνο:	Σταθερό τηλέφωνο:
*Email:	Επάγγελμα: (Για ενήλικα συμμετέχοντα/ γονέα / κηδεμόνα)

ΕΠΙΘΥΜΩ ΝΑ ΕΓΓΡΑΦΩ ΣΤΙΣ ΠΙΟ ΚΑΤΩ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΣΧΟΛΕΙΟ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΗΜΕΡΑ & ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ π.χ 1, 2 όπου εφαρμόζεται

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ

1) ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΛΗΡΩΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΕΝΕΣ Η/ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΚΑΤΑΒΛΗΘΕΙ ΤΟ ΠΟΣΟ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΕΙ ΣΤΗΝ ΚΑΘΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΔΗΛΩΘΗΚΕ, ΔΕΝ ΘΑ ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΥΠΟΨΗ.

2) ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΑΤΟΜΩΝ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΕΞΟΦΛΗΣΕΙ ΤΙΣ ΟΦΕΙΛΕΣ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ ΧΡΟΝΩΝ, ΔΕΝ ΘΑ ΠΑΡΑΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ.

Η ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΘΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΠΑΡΑΔΟΘΕΙ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΑΝΑΛΟΓΟ ΠΟΣΟ, ΣΤΟ ΙΣΟΓΕΙΟ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΜΕΓΑΡΟΥ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ, ΛΕΩΦ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ 100, ΔΕΥΤΕΡΑ -ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8:00 - 14:00 ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 7/09/2020 ΕΩΣ 9/10/2020.

Έχω ενημερωθεί και συγκατατίθεμαι στην επεξεργασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα και τυχόν συνοδευτικών εγγράφων που παρέχω με την παρούσα αίτηση από το Δήμο Στροβόλου και/ή το Ανοικτό Σχολείο για σκοπούς εγγραφής, παροχής υπηρεσιών και λογιστικούς σκοπούς, σύμφωνα με τις πρόνοιες του Γενικού Κανονισμού για την Προστασία των Δεδομένων (Κανονισμός (ΕΕ) 2016/679). Έχω επίσης ενημερωθεί ότι σε περίπτωση κατά την οποία επιθυμώ να λάβω περαιτέρω πληροφόρηση σχετικά με τα δεδομένα τα οποία διατηρεί ο Δήμος Στροβόλου και/ή το Ανοικτό Σχολείο ή εάν επιθυμώ να εξασκήσω το δικαίωμα πρόσβασης, και/ή διόρθωσης, και/ή διαγραφής των δεδομένων μου και/ή το δικαίωμα στον περιορισμό της επεξεργασίας των δεδομένων ή να ανακαλέσω τη συγκατάθεση μου οποτεδήποτε, μπορώ να αποταθώ γραπτώς στη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου anoikto_sxoleio@strovolos.org.cy ή μέσω του τηλεομοιότυπου στο 22 470400 ή δια χειρός στο Γραφείο Εξυπηρέτησης Δημοτών, Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου.

Έχω διαβάσει και ενημερωθεί για το πιο πάνω περιεχόμενο και δίδω ελεύθερα και με πλήρη επίγνωση τη ρητή συγκατάθεση μου για επεξεργασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα μου, ευαίσθητων και μη, σύμφωνα με τις πρόνοιες του Γενικού Κανονισμού για την Προστασία των Δεδομένων για τον σκοπό που περιγράφεται ανωτέρω.

* Για άτομα κάτω των 18 ετών, θα πρέπει απαραίτητα να υπάρχει η υπογραφή του γονέα/κηδεμόνα.

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

*Υποχρεωτικά Πεδία

ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ ΓΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΗ/ΜΑΓΝΗΤΟΣΚΟΠΗΣΗ

1) Για λόγους συμμόρφωσης με το Κανονισμό (ΕΕ) 2016/679 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, για την προστασία των φυσικών προσώπων έναντι της επεξεργασίας των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα απαιτείται η γραπτή συγκατάθεσή σας, για φωτογράφιση/μαγνητοσκόπηση σας ή του/των παιδιού/παιδιών σας και στη συνέχεια για δημοσίευση του υλικού αυτού.

2) Με βάση τα όσα αναφέρθηκαν πιο πάνω, παρακαλώ συμπληρώστε ✓ ανάλογα:

ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ ΓΙΑ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ
Αποδέχομαι να φωτογραφιστεί το παιδί μου.		
Αποδέχομαι να μαγνητοσκοπηθεί το παιδί μου.		
Αποδέχομαι να αναρτηθεί φωτογραφικό υλικό του παιδιού μου εντός του χώρου Ανοικτού Σχολείου		
Αποδέχομαι να δημοσιοποιηθεί φωτογραφικό υλικό του παιδιού μου σε έντυπο υλικό που εκδίδεται από το Ανοικτό σχολείο και το Δήμο Στροβόλου		
Αποδέχομαι να δημοσιοποιηθεί φωτογραφικό υλικό ή/και βίντεο του παιδιού μου σε ηλεκτρονικό υλικό ή σε ιστότοπους ή σε Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης του σχολείου ή του Δήμου Στροβόλου		
ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΔΙΑΦΩΝΩ
Αποδέχομαι να φωτογραφηθώ		
Αποδέχομαι να μαγνητοσκοπηθώ		
Αποδέχομαι να αναρτηθεί φωτογραφικό υλικό εντός του χώρου Ανοικτού Σχολείου		
Αποδέχομαι να δημοσιοποιηθεί φωτογραφικό υλικό σε έντυπο υλικό που εκδίδεται από το Ανοικτό σχολείο και το Δήμο Στροβόλου		
Αποδέχομαι να δημοσιοποιηθεί φωτογραφικό υλικό ή/και βίντεο σε ηλεκτρονικό υλικό ή σε ιστότοπους ή σε Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης του σχολείου ή του Δήμου Στροβόλου		

3) Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διαχείριση προσωπικών δεδομένων από το Δήμο Στροβόλου καθώς για τα δικαιώματά σας μπορείτε να αποταθείτε στην πολιτική προστασίας προσωπικών δεδομένων του Δήμου.

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:



**ΔΗΜΟΣ
ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ**



ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΣ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ

Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου
Λεωφ.Στροβόλου 100, Τ.Θ 28403, 2094 Στρόβολος
Τηλέφωνο: 22 470470, 22 470343
Email: anoikto_sxoleio@strovolos.org.cy
www.strovolos.org.cy



Δήμος Στροβόλου
Ανοικτό Σχολείο Δήμου Στροβόλου