



**ΜΑΖΙ ΠΡΟΟΔΕΥΟΥΜΕ, ΜΑΖΙ ΕΥΗΜΕΡΟΥΜΕ**

Πρόγραμμα εγκεκριμένο & επιχορηγημένο  
από το Υπουργείο Παιδείας & Πολιτισμού

**ΑΘΛΗΣΗ**

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**

**ΚΑΛΕΣ ΤΕΧΝΕΣ**

## Αγαπητοί/ές,

Με μεγάλη μου χαρά προλογίζω για ακόμη ένα χρόνο τον οδηγό εκπαίδευσης του Ανοικτού Σχολείου Δήμου Στροβόλου για την χρονιά 2022- 2023. 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 15 χρόνια, δίνοντάς μας περισσότερο κίνητρο να συνεχίσουμε δυναμικότερα τις δράσεις μας.



Για ακόμη μια χρονιά είχαμε να αντιμετωπίσουμε εκτός από τις συνηθισμένες προκλήσεις και την κρίση της πανδημίας, όπως και την κόπωση από τα διαδικτυακά μαθήματα και τις συνεχείς αλλαγές στα υγειονομικά πρωτόκολλα.

Ωστόσο, θεωρώ ότι η ομάδα του Ανοικτού Σχολείου Στροβόλου, όπως και η υπόλοιπη οικογένεια του Δήμου Στροβόλου, κατάφερε με αισιοδοξία και δυναμισμό να ξεπεράσει αυτή τη δύσκολη περίοδο, δημιουργώντας και υποστηρίζοντας την κοινότητα.

Για τη σχολική χρονιά 2021-2022 είχαμε την τύχη να δημιουργήσουμε στο πρόγραμμα με 2100 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. Παρόλες τις δυσκολίες, την περσινή χρονιά είχαμε αύξηση στον αριθμό συμμετεχόντων στα προγράμματά μας, που μας καθιστά το μεγαλύτερο πρόγραμμα παγκύπρια! Προσπαθούμε να εξυπηρετήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερους συμμετέχοντες, αν και δυστυχώς δεν καταφέραμε να φιλοξενήσουμε όλους τους ενδιαφερόμενους την περασμένη χρονιά λόγω των υγειονομικών πρωτοκόλλων.

Και φέτος, συνεχίζουμε δυναμικά, με όρεξη και αισιοδοξία, για μια χρονιά γεμάτη και δημιουργική. Στο πρόγραμμα που ακολουθεί, μπορείτε να δείτε όλες τις δραστηριότητές μας, οι οποίες καθορίστηκαν, ως είθισται, από τις δικές σας ανάγκες, με την προσθήκη των μαθημάτων: πρόγραμμα Αυτοάμυνας Krav Maga για παιδιά και ενήλικες, Χτίζω και Αναδομώ χαρακτήρες σε σχέση με τη διατροφική και ψυχοσυναισθηματική συμπεριφορά για παιδιά, Face Yoga, ορχήστρα boom-whackers & κρουστών για παιδιά, Mommy and Me (χορός για μαμάδες και νήπια), ενώ εμπλουτίζουμε τα προγράμματα ρομποτικής που προσφέρουμε μέσω της δημιουργίας τεσσάρων νέων τμημάτων για STEAM- Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics για παιδιά.

Ευχαριστούμε όλους τους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα για τη συνεχή στήριξη και αγάπη προς το θεσμό του Ανοικτού Σχολείου και υποσχόμαστε ότι θα συνεχίσουμε να περιβάλλουμε το πρόγραμμα με τον ίδιο ενθουσιασμό και αγάπη. Ευχόμαστε σε όλους μια ακόμα δημιουργική σχολική χρονιά!

Ανδρέας Παπαχαράλαμπος  
Δήμαρχος

## ΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΑΣ



Συμμετοχή παιδιών & ενηλίκων των ομάδων Σύγχρονου χορού, Μπαλέτου, Ρυθμικής, Hip hop, Commercial, Ζούμπα για παιδιά, Round, Kangoo, Παιδική χορωδία Ανοικτού Σχολείου στη φιλανθρωπική εκδήλωση "Easter Hunt for Oroma Foundation" που διοργάνωσε ο Δήμος Στροβόλου σε συναργασία με τον οργανισμό Μικροί Εθελοντές.



Συμμετοχή μαθητών Μαγειρικής στη δράση Virtual Santa (Συνεργασία με το δίκτυο SupportCY της Τράπεζας Κύπρου και τον οργανισμό Reaction).



Επιτυχία των μαθητών στις εξετάσεις ECDL.



Συμμετοχή των παιδιών της δραστηριότητας Ρομποτικής στο διαγωνισμό Robotex.



Συμμετοχή των μαθητών της δραστηριότητας Ζωγραφικής στην έκθεση "lefkart".



Συμμετοχή των ομάδων Σύγχρονου χορού, Μπαλέτου & Ζούμπα για παιδιά στην χριστουγεννιάτικη εκδήλωση που διοργάνωσε το Ίδρυμα Πολυδύναμο Δημοτικό Κέντρο για τις άπορες οικογένειες του Δήμου.



Συναυλίες των παιδιών που συμμετέχουν στις δραστηριότητες Πιάνου & Ορθοφωνίας.



Θεατρική παράσταση της ομάδας ενηλίκων "Το Ξενοδοχείο των δύο κόσμων" του Ε. Ε. Σμιτ.



"Harry Potter"  
Θεατρική παράσταση παιδιών.

## ΕΓΓΡΑΦΕΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

### ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Δευτέρα 5 Σεπτεμβρίου 2022 μέχρι την Παρασκευή 30 Σεπτεμβρίου 2022.

### ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δευτέρα 10 Οκτωβρίου 2022

### ΛΗΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Σάββατο 10 Ιουνίου 2023

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

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΠΟΥ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ Ή ΕΙΝΑΙ ΛΗΠΤΕΣ Ε.Ε.ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΔΩΡΕΑΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΟΝΟ ΣΕ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.

## ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΑΡΓΙΕΣ

ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΟΣ 28<sup>η</sup> Οκτωβρίου 2022  
ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ 22<sup>η</sup> Δεκεμβρίου 2022 - 6<sup>η</sup> Ιανουαρίου 2023  
ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ 27<sup>η</sup> Φεβρουαρίου 2023  
ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΟΣ 25<sup>η</sup> Μαρτίου 2023  
ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΕΤΕΙΟΣ 1<sup>η</sup> Απριλίου 2023  
ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΠΑΣΧΑ 10<sup>η</sup> Απριλίου - 22<sup>η</sup> Απριλίου 2023  
ΕΡΓΑΤΙΚΗ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ 1<sup>η</sup> Μαΐου 2023  
ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ 5<sup>η</sup> Ιουνίου 2023  
ΟΙ ΤΟΠΙΚΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ ΕΞΑΙΡΟΥΝΤΑΙ

## ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

ΠΑΙΔΙΑ & ΕΦΗΒΟΙ 07-19

ΕΝΗΛΙΚΕΣ 21-29

## ΟΡΟΙ & 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](http://www.strovolos.org.cy) (e-Στρόβολος/Πληρωμές μέσω διαδικτύου/Ανοικτό Σχολείο)**  
από 5 Σεπτεμβρίου 2022 έως 30 Σεπτεμβρίου 2022.

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

ή

### 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, Λεωφόρος Στροβόλου 100, **Δευτέρα με Παρασκευή από τις 8:00 μέχρι τις 14:00** κατά την περίοδο από 5 Σεπτεμβρίου 2022 έως 30 Σεπτεμβρίου 2022.

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 Συντονίστρια του Ανοικτού Σχολείου Δήμου Στροβόλου, κυρία Λουκία Τσούκκα, στα τηλέφωνα 22470343, 99160227.





## ΑΘΛΗΣΗ

|                           |    |
|---------------------------|----|
| ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ    | 07 |
| ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ       | 07 |
| ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ   BADMINTON   | 07 |
| ΚΑΡΑΤΕ                    | 08 |
| ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ              | 08 |
| ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ        | 08 |
| <b>NEO</b> KRAV MAGA KIDS | 09 |
| PARENTS & KIDS YOGA       | 09 |
| ZUMBA KIDS                | 09 |
| ZUMBA MOMS/DADS & KIDS    | 09 |

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΡΑΠΤΙΚΗ                                  | 13 |
| ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ                            | 10 |
| ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΙΤΑΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ                            | 10 |
| ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ                                | 11 |
| ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ                             | 11 |
| ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ & ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ                           | 13 |
| ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ                                            | 12 |
| ΣΚΑΚΙ                                                | 11 |
| <b>NEO</b> ΧΤΙΖΩ & ΑΝΑΔΟΜΩ                           | 10 |
| ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΦ/ΚΗΣ & ΨΥΧ/ΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ |    |
| <b>NEO</b> STEAM                                     | 13 |

## ΚΑΛΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

|                    |    |
|--------------------|----|
| ΓΛΥΠΤΙΚΗ           | 15 |
| ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ          | 14 |
| ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ | 14 |
| ΤΕΧΝΙΚΗ ΝΤΕΚΟΥΠΑΣ  | 15 |

## ΧΟΡΟΣ

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ                          | 15 |
| ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ & ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ | 15 |
| ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ                          | 16 |
| ΧΟΡΟΣ HIP HOP                            | 15 |
| ΧΟΡΟΙ ΛΑΤΙΝ                              | 17 |
| COMMERCIAL                               | 16 |
| <b>NEO</b> MOMMY & ME                    | 16 |

## ΜΟΥΣΙΚΗ

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| ΑΡΜΟΝΙΟ                                      | 19 |
| ΒΙΟΛΙ                                        | 19 |
| ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ                          | 17 |
| ΚΙΘΑΡΑ                                       | 18 |
| ΜΟΥΣΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ                            | 17 |
| ΜΟΥΣΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ                             | 17 |
| ΟΜΑΔΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΝΕΥΣΤΩΝ & ΚΡΟΥΣΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ | 19 |
| ΟΡΘΟΦΩΝΙΑ/ΦΩΝΗΤΙΚΗ                           | 19 |
| <b>NEO</b> ΟΡΧΗΣΤΡΑ BOOMWHACKERS & ΚΡΟΥΣΤΩΝ  | 19 |
| ΠΙΑΝΟ                                        | 18 |

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΔΗΜΟΥ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ/ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

€100

Το τένις έχει πολλαπλά οφέλη, μερικά από τα οποία 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   | 15:00-16:00 | 4-5    | 1       | Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου |
| ΔΕΥΤΕΡΑ   | 16:00-17:00 | 5-6    | 1       | Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου |
| ΔΕΥΤΕΡΑ   | 17:00-18:00 | 4-6    | 2       | Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου |
| ΤΡΙΤΗ     | 15:00-16:00 | 8-10   | 2       | Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου |
| ΤΡΙΤΗ     | 16:00-17:00 | 6-8    | 1 & 2   | Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 15:00-16:00 | 4-6    | 2       | Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 16:00-17:00 | 10-12  | 1       | Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 16:00-17:00 | 10-12  | 1       | Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 17:00-18:00 | 12-14  | 3       | 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   | 9:00-10:00  | 6-8    | 1       | Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου |
| ΣΑΒΒΑΤΟ   | 10:00-11:00 | 8-10   | 2       | Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 6 άτομα

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ/ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

€80

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 | 9:00-10:30  | 8-13   | Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ | BADMINTON

€120

Η αντιπτερίση, 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            |
|---------|------------|--------|---------|-----------------------------|
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 8:00-10:00 | 6-10   | 1 & 2   | Γυμνάσιο Κωνσταντινουπόλεως |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα





## ΚΑΡΑΤΕ

€60

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   | 1 & 2   | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 13:15-14:15 | 6-12   | 1       | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 15:30-16:30 | 6-12   | 1 & 2   | Δημοτικό Αγίας Μαρίνας   |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

## ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ

€60

Βασικές αρχές του Τάε Κβο Ντο είναι η πειθαρχία, αυτοσυγκέντρωση, ευγένεια, επιμονή, ακεραιότητα, 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 | 15:00-16:00 | 4-6    | Αρχ/οι & Προχ/νοι   | Δημοτικό Αγίας Μαρίνας |
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 16:00-17:00 | 7-10   | Αρχάριοι            | Δημοτικό Αγίας Μαρίνας |
| ΤΡΙΤΗ   | 15:00-16:00 | 4-6    | Αρχάριοι            | Δημοτικό Αγίας Μαρίνας |
| ΤΡΙΤΗ   | 16:00-17:00 | 7-10   | Προχωρημένοι        | Δημοτικό Αγίας Μαρίνας |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 15:00-16:00 | 4-6    | Αρχ/οι & Προχ/νοι   | Δημοτικό Αγίας Μαρίνας |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 16:00-17:00 | 6-14   | Προχ/νοι/Αγωνιστικό | Δημοτικό Αγίας Μαρίνας |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

## ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

\* €120  
\*\* €180

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 | 16:00-17:30 | 5-15   | 3 & 4   | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ** ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ | 17:30-19:00 | 5-15   | 4 & 5   | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| * ΤΡΙΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 16:30-17:30 | 4-6    | 1 & 2   | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| * ΤΡΙΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 17:30-18:30 | 7-11   | 3 & 4   | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| * ΤΡΙΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 18:30-19:30 | 12-17  | 5 & 6   | Δημοτικό Κων/πόλεως |

\* €120 2 φορές την εβδομάδα από 1 ώρα  
\*\* €180 2 φορές την εβδομάδα από 1.5 ώρα

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



## 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 αυτοπεποίθηση τους, τονώνουν τον μεταβολισμό τους και βελτιώνουν τον συντονισμό τους.

€60



| ΗΜΕΡΑ     | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ            |
|-----------|-------------|--------|-----------------------------|
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 16:00-17:00 | 4-7    | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 17:00-18:00 | 8+     | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 13:30-14:30 | 5+     | Δημοτικό Αγίας Μαρίνας      |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

ΝΕΟ

## KRAV MAGA KIDS

€60

Η πιο σύγχρονη μέθοδος εκπαίδευσης αυτοάμυνας για τις παιδικές ηλικίες. Μέσα από το παιχνίδι και την άθληση τα παιδιά μας μαθαίνουν τις βασικές αρχές της αυτοάμυνας ενώ ταυτόχρονα μαθαίνουν πως να αντιμετωπίζουν και διάφορες άλλες καταστάσεις όπως είναι το σύγχρονο πρόβλημα του bullying στα σχολεία. Αλλιώς ένα παιδί πρέπει να αντιμετωπίσει έναν κακό συμμαθητή, αλλιώς ένα μεγαλύτερο παιδί και αλλιώς μια απειλή ή επίθεση από έναν ενήλικο. Ταυτόχρονα τα παιδιά μαθαίνουν την ευγένεια, την ευγενή άμιλλα, αποκτούν σεβασμό προς τους μεγαλύτερους και τους συμμαθητές τους ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και τον αυτοσεβασμό τους.

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ          |
|---------|-------------|--------|---------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 18:00-19:00 | 6+     | Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου |
| ΠΕΜΠΤΗ  | 18:00-19:00 | 6+     | Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## ZUMBA MOMS/DADS & KIDS

€60  
κάθε  
άτομο

Γονείς και παιδιά γυμνάζονται μαζί σε έντονους ρυθμούς λάτιν.

| ΗΜΕΡΑ | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ             | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ       |
|-------|-------------|--------------------|------------------------|
| ΤΡΙΤΗ | 17:30-18:30 | Γονείς & παιδιά 5+ | Δημοτικό Αγίας Μαρίνας |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

## PARENTS & KIDS YOGA | ΓΙΟΓΚΑ ΓΟΝΕΑ ΜΕ ΠΑΙΔΙ

€60  
κάθε  
άτομο

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 | 11:00-12:00 | 6-12   | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



## ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

€60

### PRE-JUNIOR B

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.

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ    |
|---------|-------------|--------|---------------------|
| TETARTH | 17:30-18:30 | 4-6    | Δημοτικό Κων/πόλεως |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

### JUNIOR A&B (STARTERS / PRIMARY LEVEL)

This course is designed for children at the age of 8-10 at a junior level in order to acquire basic written skills. Thus, children learn grammar rules as well vocabulary.

€120

| ΗΜΕΡΑ             | ΩΡΑ                       | ΗΛΙΚΙΑ | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ         |
|-------------------|---------------------------|--------|---------|--------------------------|
| TETARTH & ΣΑΒΒΑΤΟ | 18:30-19:30 & 08:30-09:30 | 8-10   | 1       | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |

2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΙΤΑΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

€240

### ΙΤΑΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΥΣ ΜΑΣ ΦΙΛΟΥΣ (ΑΡΧΑΡΙΟΙ)

Τα μαθήματα απευθύνονται σε παιδιά ηλικίας 8 έως 11 ετών. Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με την ιταλική γλώσσα για πρώτη φορά μέσα από παιχνίδια, τραγούδια, ζωγραφική και άλλες διαδραστικές και δημιουργικές δραστηριότητες.

| ΗΜΕΡΑ               | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ    |
|---------------------|-------------|--------|---------------------|
| TETARTH & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 16:00-17:00 | 8-11   | Δημοτικό Κων/πόλεως |

2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 8 άτομα

### ΙΤΑΛΙΚΑ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ (ΑΡΧΑΡΙΟΙ)

Τα μαθήματα απευθύνονται σε έφηβους ηλικίας 12 έως 17 ετών. Στόχος μας είναι να μπορέσουν οι έφηβοι να εξοικειωθούν με τη γλώσσα και στη συνέχεια να επικοινωνούν με άνεση και να γράφουν σωστά. Γι' αυτό, η διδασκαλία βασίζεται σε επικοινωνιακές και λεξιλογικές δεξιότητες καθώς και σε γραμματικά φαινόμενα.

| ΗΜΕΡΑ               | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ    |
|---------------------|-------------|--------|---------------------|
| TETARTH & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 17:00-18:00 | 12-17  | Δημοτικό Κων/πόλεως |

2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 8 άτομα

## ΝΕΟ ΧΤΙΖΩ & ΑΝΑΔΟΜΩ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ & ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

€120

Το μάθημα απευθύνεται σε παιδιά και εφήβους. Μέσω της καθοδήγησης των δύο εκπαιδευτριών, της Νάσιας Κουτή Μείτανή, διαιτολόγου-διατροφολόγου και της Χριστίνας Ζαβού, ψυχολόγου/ψυχοθεραπεύτριας. Στόχος του μαθήματος είναι τα παιδιά να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να προστατεύουν την υγεία τους (σωματική και ψυχική), να καλλιεργήσουν κοινωνικές, επικοινωνιακές και άλλες δεξιότητες όπως η ενσυναίσθηση και η αυτογνωσία έτσι ώστε να γίνουν ολοκληρωμένοι και ισορροπημένοι ενήλικες.

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ    |
|---------|-------------|--------|---------------------|
| TETARTH | 16:00-17:00 | 4-6    | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| TETARTH | 17:00-18:00 | 7-12   | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| TETARTH | 18:00-19:00 | 13+    | Δημοτικό Κων/πόλεως |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

\* €80  
\*\* €120

Εκμάθηση ηλεκτρονικών υπολογιστών σε παιδιά και εφήβους. Τα παιδιά προετοιμάζονται για τις διεθνώς αναγνωρισμένες εξετάσεις ECDL (Ευρωπαϊκό Δίπλωμα Οδήγησης Η/Υ).

| ΗΜΕΡΑ                 | ΩΡΑ                        | ΗΛΙΚΙΑ                                   | ΕΠΙΠΕΔΟ                                             | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ       |
|-----------------------|----------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|
| * ΤΕΤΑΡΤΗ             | 16:00-17:00                | 8-10<br>Γ'-Ε' Δημοτικού                  | ECDL e-kids(1)<br>ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ Η/Υ<br>& MS WORD  | Δημοτικό<br>Κων/πόλεως |
| * ΣΑΒΒΑΤΟ             | 9:00-10:00                 | 8-10<br>Γ'-Ε' Δημοτικού                  | ECDL e-kids(1)<br>ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ Η/Υ<br>& MS WORD  | Δημοτικό<br>Κων/πόλεως |
| * ΣΑΒΒΑΤΟ             | 10:00-11:00                | 8-10<br>Γ'-Ε' Δημοτικού                  | ECDL e-kids(2)<br>MS EXCEL &<br>MS POWER POINT      | Δημοτικό<br>Κων/πόλεως |
| * ΣΑΒΒΑΤΟ             | 13:00-14:00                | 11-15<br>ΣΤ' Δημοτικού<br>& Γ' Γυμνασίου | ECDL (2)<br>MS EXCEL &<br>MS POWER POINT            | Δημοτικό<br>Κων/πόλεως |
| ** ΤΕΤΑΡΤΗ<br>ΣΑΒΒΑΤΟ | 17:00-18:00<br>11:00-12:00 | 11-15<br>ΣΤ' Δημοτικού<br>& Γ' Γυμνασίου | ECDL (1)<br>ONLINE ESSEIAL -<br>ONLINE COLAPORATION | Δημοτικό<br>Κων/πόλεως |
| ** ΤΕΤΑΡΤΗ<br>ΣΑΒΒΑΤΟ | 18:00-19:00<br>12:00-13:00 | 11-15<br>ΣΤ' Δημοτικού<br>& Γ' Γυμνασίου | ECDL (2)<br>ONLINE ESSEIAL -<br>ONLINE COLAPORATION | Δημοτικό<br>Κων/πόλεως |

\* €80 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

\*\* €120 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

## ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

€60

Το Ανοικτό Σχολείο του Δήμου Στροβόλου συνεργασία με την Imagination Gaming Cyprus <https://www.facebook.com/ImaginationGamingCyprus/> 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 εξάγουν τη φαντασία, αλλά και να μάθουν διασκεδάζοντας. Ας παίξουμε!

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ    |
|---------|-------------|--------|---------|---------------------|
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 9:00-10:00  | 4-6    | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 10:00-11:00 | 4-6    | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 11:00-12:00 | 7-11   | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως |

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## ΣΚΑΚΙ

€60

Το σκάκι καλλιεργεί και αναπτύσσει σπουδαία προτερήματα όπως διαπαιδαγώγηση της θέλησης, πειθαρχία, 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 |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα



## LEGO WEDO

Πρόγραμμα σχεδιασμένο για μαθητές του δημοτικού, με σκοπό την κατασκευή ενός ρομποτικού μοντέλου που αλληλοεπιδρά με τον αληθινό κόσμο σε πραγματικό χρόνο. Ο 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         | ΤΑΞΗ    | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ         |
|-----------|-------------|---------|---------|--------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ   | 15:30-16:30 | Ε'      | 2       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΔΕΥΤΕΡΑ   | 15:45-16:45 | Α' & Β' | 1       | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |
| ΔΕΥΤΕΡΑ   | 16:45-17:45 | Γ' & Δ' | 1       | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |
| ΤΡΙΤΗ     | 15:30-16:30 | Α' & Β' | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΤΡΙΤΗ     | 16:30-17:30 | Ε'      | 2       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 15:30-16:30 | Α' & Β' | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 15:30-16:30 | Γ' & Δ' | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 15:30-16:30 | Α' & Β' | 1       | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 16:30-17:30 | Γ' & Δ' | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 16:30-17:30 | Γ' & Δ' | 1       | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |
| ΠΕΜΠΤΗ    | 15:30-16:30 | Α' & Β' | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΠΕΜΠΤΗ    | 15:45-16:45 | Α' & Β' | 1       | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |
| ΠΕΜΠΤΗ    | 16:45-17:45 | Γ' & Δ' | 1       | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 15:30-16:30 | Α' & Β' | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 15:30-16:30 | Ε'      | 2       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 15:30-16:30 | Γ' & Δ' | 2       | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 16:30-17:30 | Γ' & Δ' | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΣΑΒΒΑΤΟ   | 9:00-10:00  | Α' & Β' | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΣΑΒΒΑΤΟ   | 10:00-11:00 | Γ' & Δ' | 2       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΣΑΒΒΑΤΟ   | 10:00-11:00 | Γ' & Δ' | 2       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΣΑΒΒΑΤΟ   | 11:00-12:00 | Γ' & Δ' | 2       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΣΑΒΒΑΤΟ   | 11:00-12:00 | Γ' & Δ' | 2       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΣΑΒΒΑΤΟ   | 12:00-13:00 | Γ' & Δ' | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**

Απαραίτητη προϋπόθεση για εγγραφή στο Lego Wedo 2 είναι η επιτυχής παρακολούθηση του Lego Wedo 1 στο Ανοικτό Σχολείο του Δήμου Στροβόλου ή σε συναφές πρόγραμμα εκτός του Ανοικτού Σχολείου του Δήμου Στροβόλου.

## LEGO MINDSTORMS EV3

€160

Το πρόγραμμα 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         | ΤΑΞΗ            | ΕΠ/ΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ         |
|-----------|-------------|-----------------|-------|--------------------------|
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 16:30-18:30 | Ε' & ΣΤ'        | 1     | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΠΕΜΠΤΗ    | 15:30-17:30 | Α'-Γ' Γυμνασίου | 1     | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΠΕΜΠΤΗ    | 17:30-19:30 | Α'-Γ' Γυμνασίου | 3 & 4 | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 16:30-18:30 | Ε' & ΣΤ'        | 1     | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 16:45-18:45 | Α'-Γ' Γυμνασίου | 2     | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |
| ΣΑΒΒΑΤΟ   | 9:30-11:30  | Ε' & ΣΤ'        | 1     | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**

Απαραίτητη προϋπόθεση για εγγραφή στο Lego EV3 Επίπεδο1 είναι η αγορά βιβλίου αξίας €35 του οποίου η διδασκαλία θα διαρκέσει και για το Επίπεδο 2.

Μέσα από τα προγράμματα STEAM (Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics) οι μαθητές μας αντιμετωπίζουν προβλήματα από τον πραγματικό κόσμο, των οποίων η επίλυση απαιτεί συνδυασμό γνώσεων και δεξιοτήτων από όλους αυτούς τους τομείς. Με τον τρόπο αυτό, ανακαλύπτουν τη βιωματική μάθηση, μαθαίνουν την ομαδική εργασία, χτίζουν την αυτοπεποίθησή τους, απελευθερώνουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους και καλλιεργούν τις δεξιότητες και την κριτική τους ικανότητα.

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ         |
|---------|-------------|--------|---------|--------------------------|
| ΤΡΙΤΗ   | 15:30-16:30 | 5-6    | 1       | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |
| ΤΡΙΤΗ   | 16:30-17:30 | 5-6    | 1       | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 15:30-16:30 | 5-6    | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 16:30-17:30 | 5-6    | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**

## ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ & ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

**€60**

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

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **15 άτομα**

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΡΑΠΤΙΚΗ / CREATIVE SEWING

**€80**

Στόχος μας σε αυτό το μάθημα είναι να μοιραστούμε το πάθος μας για το ράψιμο, τη μόδα και την τέχνη σε ένα ευχάριστο περιβάλλον, καλλιεργώντας και ενισχύοντας τις δεξιότητές μας. Θα μάθουμε να εργαζόμαστε με ζωντανά, συναρπαστικά και μοντέρνα υφάσματα και σχέδια και να δημιουργούμε υπέροχα «έργα τέχνης» μέσα από τη διαδικασία ραπτικής και σχεδιασμού. Διορθώνουμε ρούχα μας ή τα αποδομούμε και τα επαναχρησιμοποιούμε για να φτιάξουμε κάτι καινούριο. Τα εξωραΐζουμε για να συμβαδίζουμε με τις τρέχουσες τάσεις και δημιουργούμε ανάλογα με το προσωπικό μας στυλ.

| ΗΜΕΡΑ | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ    |
|-------|-------------|--------|---------|---------------------|
| ΤΡΙΤΗ | 16:30-18:00 | 8-12   | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



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      |
| ΤΡΙΤΗ     | 16:00-17:00 | 5-12   | Δημοτικό Αρχαγγέλου      |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 16:00-17:00 | 4-6    | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 16:00-17:00 | 5-8    | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 17:00-18:00 | 6-10   | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 17:00-18:00 | 8-12   | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |
| ΠΕΜΠΤΗ    | 16:00-17:00 | 6-10   | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΠΕΜΠΤΗ    | 17:00-18:00 | 10-13  | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΠΕΜΠΤΗ    | 18:00-19:30 | 13-17  | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 15:00-16:00 | 6-12   | Δημοτικό Αγίας Μαρίνας   |
| 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   | 8:45-09:45  | 6-10   | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΣΑΒΒΑΤΟ   | 9:45-10:45  | 6-10   | Δημοτικό Κων/πόλεως      |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **15 άτομα**

### ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

**€60**

Το θέατρο είναι μια τέχνη συνδεδεμένη με την ανάγκη του ανθρώπου για επικοινωνία. Μέσω του θεατρικού παιχνιδιού, οι συμμετέχοντες συμμετέχουν στα δράματα, ανακαλύπτουν, συνθέτουν, δημιουργούν και επικοινωνούν. 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   | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ       |
|---------|-------------|--------|------------------------|
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 14:00-15:00 | 6-12   | Δημοτικό Αγίας Μαρίνας |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 16:00-17:00 | 7-8    | Δημοτικό Κων/πόλεως    |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 17:00-18:00 | 9-10   | Δημοτικό Κων/πόλεως    |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 18:00-19:00 | 11-13  | Δημοτικό Κων/πόλεως    |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 9:00-10:00  | 4-6    | Δημοτικό Κων/πόλεως    |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 10:00-11:00 | 7-8    | Δημοτικό Κων/πόλεως    |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 11:00-12:00 | 9-10   | Δημοτικό Κων/πόλεως    |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **12 άτομα**

## ΓΛΥΠΤΙΚΗ

€60

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 | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ                             |
|-------|-------------|--------|----------------------------------------------|
| ΤΡΙΤΗ | 16:00-17:00 | 6-10   | Κορσικής 5, 2062<br>(Πάροδος Λόρδου Βύρωνος) |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## ΤΕΧΝΙΚΗ ΝΤΕΚΟΥΠΑΖ | DECOUPAGE

€60

Η τέχνη της decoupage είναι να χρησιμοποιήσει στολίδια ή σχέδια κομμένα από χαρτί και κολλημένα στην επιφάνεια ενός κοινού αντικείμενου οικιακής χρήσης για να του δώσει μια νέα ατομική εικόνα. Τα σημειωματάρια, οι κορνίζες φωτογραφιών και τα άλμπουμ, τα δοχεία και τα μπουκάλια, τα επιτραπέζια σκεύη, τα γυαλιά, τα καράφια και πολλά άλλα μπορούν να μετατραπούν με την εφαρμογή decoupage.

| ΗΜΕΡΑ | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ    |
|-------|-------------|--------|---------------------|
| ΤΡΙΤΗ | 17:00-18:00 | 8-12   | Δημοτικό Κων/πόλεως |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## ΧΟΡΟΣ

### ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ & ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

€60

Θα διδάσκονται ελληνικοί και κυπριακοί χοροί από επαγγελματία χοροδιδάσκαλο.

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ          |
|---------|-------------|--------|---------|---------------------------|
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 16:30-17:30 | 6-12   | 1       | Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 17:30-18:30 | 6-12   | 1       | Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

### ΧΟΡΟΣ HIP HOP

€60

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

| ΗΜΕΡΑ     | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ         |
|-----------|-------------|--------|---------|--------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ   | 14:00-15:00 | 7-12   | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΤΡΙΤΗ     | 13:30-14:30 | 7-12   | 1 & 2   | Δημοτικό Αγίας Μαρίας    |
| ΤΡΙΤΗ     | 17:00-18:00 | 7-12   | 1 & 2   | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 13:30-14:30 | 7-12   | 1       | Δημοτικό Δασούπολης      |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 18:00-19:00 | 10-14  | 1       | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα





## ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ

€60

Χορός που επιτρέπει στους χορευτές να κινούνται ελεύθερα χωρίς περιορισμούς ή κανόνες συνεχίζοντας τη μια κίνηση μετά την άλλη.

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ          |
|---------|-------------|--------|---------|---------------------------|
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 17:00-18:00 | 8-11   | 1 & 2   | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ

€120

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.

| ΗΜΕΡΑ             | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ            | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ          |
|-------------------|-------------|-------------------|---------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ  | 15:15-16:00 | 3-4 (Babies)      | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου |
| ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ  | 16:00-17:00 | 4-5 (Pre-Primary) | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου |
| ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ  | 17:00-18:00 | 6-7 (Primary)     | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου |
| ΤΡΙΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 16:15-17:00 | 3-4 (Babies)      | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου |
| ΤΡΙΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 17:00-18:00 | 4-5 (Pre-Primary) | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

NEO

## MOMMY & ME

€60  
κάθε  
άτομο

Τα μαθήματα Mommy & me μπορούν να ενισχύσουν το δεσμό ανάμεσα σε εσάς και το παιδί σας μέσω μιας διασκεδαστικής και συναρπαστικής εμπειρίας. Η μουσική και η κίνηση, όπως και η αλληλεπίδραση με την μαμά συμβάλλουν ως προς την ανάπτυξη κοινωνικών, νοητικών και κινητικών δεξιοτήτων, δίνοντας στη μαμά και στο παιδί την ευκαιρία να περάσουν ποιοτικό χρόνο μαζί.

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ          |
|---------|-------------|--------|---------------------------|
| ΤΡΙΤΗ   | 10:15-11:15 | +2     | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 16:00-17:00 | +2     | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## COMMERCIAL

€60

Το COMMERCIAL είναι ένας χορός που έχει επιρροές από όλες τις μοντέρνες χορευτικές σκηνές. Έχει να κάνει με την Pop 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 Μαρίας    |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 17:00-18:00 | 7-12   | 1       | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

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

| ΗΜΕΡΑ  | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ         |
|--------|-------------|--------|---------|--------------------------|
| ΠΕΜΠΤΗ | 13:30-14:30 | 6-10   | 1       | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

ΜΟΥΣΙΚΗ

ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

€60

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    |
|---------|-------------|--------|---------|---------------------|
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 16:15-17:15 | 6-10   | 1 & 2   | Δημοτικό Αρχαγγέλου |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 15:00-16:00 | 6-10   | 1 & 2   | Δημοτικό Κων/πόλεως |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

ΜΟΥΣΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

€60

Το μάθημα είναι μουσική αγωγή μέσω μουσικών παιχνιδιών και αποτελεί μια εξειδικευμένη προσέγγιση της μουσικής εκπαίδευσης. Έχει ως στόχο να φέρει τα παιδιά κοντά στη μουσική με χαρούμενο και φυσικό τρόπο βασισμένο στο παιχνίδι.

| ΗΜΕΡΑ  | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ    |
|--------|-------------|--------|---------|---------------------|
| ΠΕΜΠΤΗ | 15:30-16:30 | 3-5    | 1 & 2   | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΠΕΜΠΤΗ | 16:30-17:30 | 3-5    | 1 & 2   | Δημοτικό Κων/πόλεως |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

ΜΟΥΣΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ, ΕΚΦΡΑΣΗΣ & ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

€60

Τα παιδιά μαθαίνουν μέσω παιχνιδιού να αυτοσχεδιάζουν και να εκφράζονται. Γνωριμία με τη μουσική μέσα από τραγούδι, μουσικά όργανα και παιχνίδι. Ξεnáγηση στον όμορφο κόσμο της ορχήστρας παίζοντας με μουσικά όργανα και δημιουργώντας δικά μας.

| ΗΜΕΡΑ     | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ    |
|-----------|-------------|--------|---------|---------------------|
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 15:30-16:30 | 5-7    | 1 & 2   | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 16:30-17:30 | 5-7    | 1 & 2   | Δημοτικό Κων/πόλεως |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα



## ΟΡΘΟΦΩΝΙΑ/ΦΩΝΗΤΙΚΗ

€100

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    |
|---------|-------------|--------|---------|---------------------|
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 14:15-15:15 | 6-10   | 1 & 2   | Δημοτικό Αρχαγγέλου |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 18:00-19:00 | 6-10   | 1 & 2   | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 12:00-13:00 | 6-12   | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 13:00-14:00 | 10-16  | 2       | Δημοτικό Κων/πόλεως |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## ΚΙΘΑΡΑ

€100

Στόχος της εκμάθησης της κιθάρας είναι: όπως οι μαθητές/τριες εξοικειωθούν με ευχάριστο και εποικοδομητικό με τον μαγικό κόσμο της μουσικής, αποκτώντας μια ευρύτερη μουσική παιδεία και ταυτόχρονα τις τεχνικές και θεωρητικές βάσεις στο όργανο, που θα τους επιτρέψουν μια πιο ώριμη προσέγγιση της μουσικής ως τέχνης. Κατά τα πρώτα χρονιά εκμάθησης οι μαθητές/τριες έχουν την ευκαιρία να μάθουν τις νότες στην κιθάρα και να εκτελούν κομμάτια. Αργότερα προχωρούν στην εκμάθηση συγχορδιών σε κομμάτια που επιλέγουν οι ίδιοι οι μαθητές/τριες.

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ    |
|---------|-------------|--------|---------|---------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 15:15-16:15 | 10-11  | 2       | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 16:15-17:15 | 9-10   | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΤΡΙΤΗ   | 15:15-16:15 | 10-11  | 2       | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΤΡΙΤΗ   | 16:30-17:30 | 12-15  | 3 & 4   | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 15:30-16:30 | 9-10   | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 16:30-17:30 | 12-15  | 3 & 4   | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 17:30-18:30 | 16-17  | 5 & 6   | Δημοτικό Κων/πόλεως |

\* Ο κάθε μαθητής που συμμετέχει θα είναι υπεύθυνος για την αγορά ή ενοικίαση του μουσικού οργάνου  
Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 6 άτομα

## ΠΙΑΝΟ

€100

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 College London είτε ελληνικές εξετάσεις.

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ    |
|---------|-------------|--------|---------|---------------------|
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 15:15-16:15 | 6-10   | 1 & 2   | Δημοτικό Αρχαγγέλου |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 15:00-16:00 | 6-10   | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 16:00-17:00 | 6-10   | 1 & 2   | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 17:30-18:30 | 8-10   | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 18:30-19:30 | 8-10   | 2 & 3   | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 10:00-11:00 | 6-10   | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 11:00-12:00 | 6-10   | 2       | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 14:00-15:00 | 10-14  | 3       | Δημοτικό Κων/πόλεως |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 6 άτομα

## ΑΡΜΟΝΙΟ

€100

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 και τρίτο 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 & 2   | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΤΡΙΤΗ   | 18:00-19:00 | 6-10   | 1,2,3   | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 17:30-18:30 | 6-10   | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως |

\* Ο κάθε μαθητής που συμμετέχει θα είναι υπεύθυνος για την αγορά ή ενοικίαση του μουσικού οργάνου  
Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 6 άτομα

## ΒΙΟΛΙ

€240

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    | 16:00-17:00 | 6-12   | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 16:00-17:00 | 6-12   | 2       | Δημοτικό Κων/πόλεως |

\* Ο κάθε μαθητής που συμμετέχει θα είναι υπεύθυνος για την αγορά ή ενοικίαση του μουσικού οργάνου  
Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 3 άτομα

## ΝΕΟ

### ΟΡΧΗΣΤΡΑ BOOMWHACKERS & ΚΡΟΥΣΤΩΝ

€60

Η ορχήστρα Boomwhackers είναι ένα διασκεδαστικό, διαδραστικό μάθημα που στοχεύει στη σωστή μουσική διαπαιδαγώγηση των παιδιών μέσα από τις boomwhackers, πολύχρωμες αυτές πλαστικές σωλήνες, κουβάδες και άλλα κρουστά. Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να κοινωνικοποιηθούν, να δουλέψουν την λεπτή και αδρή κινητικότητα και να δημιουργήσουν μέσω ρυθμικών και μελωδικών ασκήσεων.

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ        | ΗΛΙΚΙΑ | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ    |
|---------|------------|--------|---------|---------------------|
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 9:00-10:00 | 6-12   | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

### ΟΜΑΔΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΠΝΕΥΣΤΩΝ & ΚΡΟΥΣΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

€100

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.

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΗΛΙΚΙΑ | ΟΡΓΑΝΟ   | ΕΠ/ΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ         |
|---------|-------------|--------|----------|-------|--------------------------|
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 16:30-17:30 | 8-14   | ΣΑΞΟΦΩΝΟ | 2     | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 17:30-18:30 | 8-14   | ΣΑΞΟΦΩΝΟ | 1     | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 18:30-19:30 | 8-14   | ΣΑΞΟΦΩΝΟ | 3     | Δημοτικό Κων/πόλεως      |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 9:30-10:30  | 8-14   | ΦΛΑΟΥΤΟ  | 2 & 3 | Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου |

\* Ο κάθε μαθητής που συμμετέχει θα είναι υπεύθυνος για την αγορά ή ενοικίαση του μουσικού οργάνου  
Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 6 άτομα





## ΑΘΛΗΣΗ

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ               | 21 |
| ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ                  | 21 |
| ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ   BADMINTON              | 21 |
| ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ | 22 |
| ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΙΛΑΤΕΣ                   | 23 |
| ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ                | 25 |
| BODY WORKOUT                         | 21 |
| DANCING YOGA                         | 24 |
| <b>NEO</b> FACE YOGA                 | 25 |
| KANGOO POWER/KANGOO JUMPS            | 25 |
| <b>NEO</b> KRAV MAGA                 |    |
| – ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ               | 22 |
| MORNING REVITALIZING                 | 25 |
| POUND ROCKOUT WORKOUT                | 23 |
| POWER HATHA VINYASA YOGA             | 24 |
| PRANA YOGA                           | 24 |
| REHABILITATION YOGA                  | 24 |
| STRONG / HIIT                        | 22 |
| YOGA FOR STRESS                      | 23 |
| ZUMBA FITNESS                        | 22 |

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

|                            |    |
|----------------------------|----|
| ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΡΑΠΤΙΚΗ        | 27 |
| ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΙΤΑΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ  | 26 |
| ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ                  |    |
| ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΩΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ     | 27 |
| ΗΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ/               |    |
| ΗΧΟΜΑΣΑΣ PETER HESS        | 26 |
| ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ & ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ | 26 |
| ΜΑΚΙΓΙΑΖ                   | 26 |
| ΠΛΕΞΙΜΟ                    |    |
| ΜΕ ΒΕΛΟΝΕΣ/ΒΕΛΟΝΑΚΙ        | 26 |

## ΚΑΛΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

|                    |    |
|--------------------|----|
| ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ          | 28 |
| ΑΓΙΟΓΡΑΦΙΑ         | 28 |
| ΓΛΥΠΤΙΚΗ           | 28 |
| ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ | 28 |
| ΤΕΧΝΙΚΗ ΝΤΕΚΟΥΠΑΣ  | 28 |

## ΧΟΡΟΣ

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ & ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ | 29 |
| ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ                          | 29 |

## ΜΟΥΣΙΚΗ

|                    |    |
|--------------------|----|
| ΚΙΘΑΡΑ             | 29 |
| ΟΡΘΟΦΩΝΙΑ/ΦΩΝΗΤΙΚΗ | 29 |

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΔΗΜΟΥ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ/ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

€100

| ΗΜΕΡΑ     | ΩΡΑ         | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ                |
|-----------|-------------|---------|---------------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ   | 18:00-19:00 | 1       | Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου |
| ΤΡΙΤΗ     | 17:00-18:00 | 1       | Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου |
| ΤΡΙΤΗ     | 18:00-19:00 | 1       | Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου |
| ΤΡΙΤΗ     | 18:00-19:00 | 2       | Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου |
| ΤΡΙΤΗ     | 19:00-20:00 | 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 |
| ΠΕΜΠΤΗ    | 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 | 4       | Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 6 άτομα

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ/ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

€80

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ | BADMINTON

€70

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ            |
|---------|-------------|---------|-----------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 20:00-21:30 | 1 & 2   | Γυμνάσιο Κωνσταντινουπόλεως |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

BODY WORKOUT

€70

Ένας συνδυασμός αερόβιας άσκησης, ενδυνάμωσης με βάρακια, λάστιχα κτλ. 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 |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



## ZUMBA FITNESS

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.



€70

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ            |
|---------|-------------|-----------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 19:15-20:15 | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 19:15-20:15 | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 9:00-10:00  | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

## STRONG / HIIT

Το STRONG είναι ένα πρόγραμμα υψηλής έντασης και διαλειμματικής προπόνησης (HIIT=High Intensity Interval Training) που συνδυάζει το βάρος του σώματος, μυϊκή ενδυνάμωση, αερόβιες 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.



€70

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ            |
|---------|-------------|-----------------------------|
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 18:00-19:00 | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

## ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ - ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥΣ ΠΟΝΟΥΣ

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

| ΗΜΕΡΑ     | ΩΡΑ       | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ          |
|-----------|-----------|---------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ   | 8:30-9:30 | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου |
| ΤΕΤΑΡΤΗ   | 8:30-9:30 | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 8:15-9:15 | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

## NEO KRAV MAGA – ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ

Το KRAV MAGA (Κραβ Μαγκά, μάχη επαφής) είναι ένα σύστημα πρακτικής αυτοάμυνας, το οποίο εξειδικεύεται στο πώς να αποφεύγονται, να αντιμετωπίζονται όλων των ειδών οι επιθέσεις και η βία. Το Krav maga προετοιμάζει τους εκπαιδευόμενους στα αντικείμενα αυτοάμυνας και αυτοπροστασίας, στις ικανότητες της συμπλοκής και της αναμέτρησης σώμα με σώμα, όπως επίσης και στην ικανότητα να υπερασπίζονται άλλους. Είναι εύκολο όχι μόνο να το μάθει κάποιος αλλά να διατηρήσει και να το εφαρμόσει φυσικά, ενστικτωδώς και πρακτικά, κάτω από συνθήκες έντασης και πίεσης, αφού στηρίζεται στη φυσική κίνηση και αντιδράσεις του ανθρώπου και όχι σε μια τεχνητή κινησιολογία.

| ΗΜΕΡΑ  | ΩΡΑ         | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ       |
|--------|-------------|------------------------|
| ΤΡΙΤΗ  | 19:30-20:30 | Δημοτικό Αγίας Μαρίνας |
| ΠΕΜΠΤΗ | 19:30-20:30 | Δημοτικό Αγίας Μαρίνας |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα



## ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΙΛΑΤΕΣ

€70

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 μεθοδό του "ήπια για τις εγκύους, ασφαλή για τους υπερήλικες, δυναμική για αθλητές και χορευτές".

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ           | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ            |
|---------|---------------|-----------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 20:15 - 21:15 | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |
| ΤΡΙΤΗ   | 8:00 - 9:00   | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου   |
| ΤΡΙΤΗ   | 9:00 - 10:00  | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου   |
| ΤΡΙΤΗ   | 19:00 - 20:00 | Δημοτικό Σχολείο Δασούπολης |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 20:15 - 21:15 | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |
| ΠΕΜΠΤΗ  | 9:00 - 10:00  | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου   |
| ΠΕΜΠΤΗ  | 10:00 - 11:00 | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου   |
| ΠΕΜΠΤΗ  | 19:10 - 20:10 | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά    |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

## STRONG PILATES

€70

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 |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

## POUND ROCKOUT WORKOUT

€70

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).

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

## YOGA FOR STRESS | ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

€70

Ήπιος τύπος γιόγκας με συνδυασμό εξειδικευμένων στάσεων που βοηθούν στη χαλάρωση και εσωτερική μάλαξη των μυών και των οργάνων με τη βοήθεια ασκήσεων αναπνοών και στόχευση στην περιτονία (fascia).

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ        | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ         |
|---------|------------|--------------------------|
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 9:00-10:00 | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



## POWER HATHA VINYASA YOGA

€70

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

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ           | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ          |
|---------|---------------|---------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 10:00 - 11:00 | Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου |
| ΤΡΙΤΗ   | 18:00 - 19:00 | Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 10:00 - 11:00 | Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

## REHABILITATION YOGA | ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

€70

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 | Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 15:30 - 16:30 | Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

## PRANA YOGA | ΠΡΑΝΑ ΓΙΟΓΚΑ

€70

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 καρδιοαναπνευστικού, την όλη άμυνα και ενδυνάμωση του οργανισμού και τη χαλάρωση ψυχής και πνεύματος.

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

## DANCING YOGA | ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΓΙΟΓΚΑ

€70

Χορός μέσα από τη Γιόγκα. Επιτυγχάνεται πλήρης σύνδεση της συνειδητής αναπνοής και των asanas (θέσεων) της yoga με τις βασικές αρχές της κίνησης του σύγχρονου χορού, ώστε να επιτρέψει στους συμμετέχοντες το πέρασμα από την μία θέση στην άλλη και το «ταξίδεμά» τους στον χώρο μέσα από μοτίβα κινητικά σε μία ανεμπόδιστη ροή. Σωματική και ψυχοπνευματική άσκηση μέσω της αρμονίας ρυθμικής μουσικής και κίνησης.

| ΗΜΕΡΑ  | ΩΡΑ         | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ         |
|--------|-------------|--------------------------|
| ΠΕΜΠΤΗ | 18:00-19:00 | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

## MORNING REVITALIZING | ΠΡΩΙΝΗ ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

€70

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

| ΗΜΕΡΑ     | ΩΡΑ        | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ          |
|-----------|------------|---------------------------|
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 9:30-10:30 | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

NEO

## FACE YOGA

€70

Η ΓΙΟΓΚΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ(Face Yoga) είναι ένα πρόγραμμα εξειδικευμένων απλών ασκήσεων που ενδείκνυται για όλες τις ηλικίες χωρίς καμία αντένδειξη για κανένα. Η Γιόγκα Προσώπου βοηθά στην ενδυνάμωση των μυών του προσώπου (πρόσωπο, λαιμός, αυχένας) αναζωογονώντας τα κύτταρα, την μικροκυκλοφορία και την οξυγόνωση του δέρματος, ενεργοποιώντας τους νευρώνες σε όλο το κεφάλι, αφυπνίζοντας περιοχές στα όργανα του προσώπου που δεν γυμνάζονται εύκολα.

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ          |
|---------|-------------|---------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 16:30-17:30 | Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 10:00-11:00 | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά  |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

## KANGOO POWER/KANGOO JUMPS

€120

Είναι μια καινοτόμος μέθοδος προπόνησης, η οποία χρησιμοποιεί ειδικές μπότες με έλασμα (rebound shoes).

**Kangoo  
Power  
Program**

**Kangoo Jumps**

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.

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ            |
|---------|-------------|-----------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 18:00-19:00 | Δημοτικό Αγίας Μαρίνας      |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 18:00-19:00 | Δημοτικό Αγίας Μαρίνας      |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 10:00-11:00 | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |
| ΣΑΒΒΑΤΟ | 11:00-12:00 | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |

\* Στην τιμή συμπεριλαμβάνεται ο εξοπλισμός (KANGOO JUMPS BOOTS)

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## FUNCTIONAL TRAINING | ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

€70

Η λειτουργική προπόνηση περιλαμβάνει τα πιο αξιόπιστα προγράμματα γυμναστικής αφού μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον καθένα χωρίς να έχει σχέση η ηλικία, το βάρος, το φύλο κ.ο.κ., χωρίς να διατρέχει κίνδυνο τραυματισμού.

| ΗΜΕΡΑ     | ΩΡΑ         | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ                    |
|-----------|-------------|-------------------------------------|
| ΤΡΙΤΗ     | 15:30-16:30 | Δημοτικό Σχολείο Κωνσταντινουπόλεως |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 15:30-16:30 | Δημοτικό Σχολείο Κωνσταντινουπόλεως |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα



## ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΙΤΑΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

€240

Τα μαθήματα απευθύνονται σε άτομα ηλικίας 18 ετών και πάνω. Πέρα από την εκμάθηση της ιταλικής γλώσσας μέσω σύγχρονων μεθόδων, οι ενήλικες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν μέσα από τη διδασκαλία τον πολιτισμό και την κουλτούρα της Ιταλίας.

| ΗΜΕΡΑ                  | ΩΡΑ         | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ    |
|------------------------|-------------|---------|---------------------|
| ΤΕΤΑΡΤΗ<br>& ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 18:00-19:00 | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως |

2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 8 άτομα

## ΗΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ/ΗΧΟΜΑΣΑΖ PETER HESS

€110

Με την τοποθέτηση ηχητικών σκευών στο σώμα επιτυγχάνεται η εναρμόνιση με τις δονήσεις και βαθιά χαλάρωση, με αποτέλεσμα να ενεργοποιούνται οι αυτοθεραπευτικές δυνάμεις του οργανισμού, με πολλαπλά οφέλη.

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ |
|---------|-------------|---------|------------------|
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 17:00-18:30 | 1 & 2   | ΕΥΜΟΥΣΙΑ*        |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 18:30-20:00 | 1 & 2   | ΕΥΜΟΥΣΙΑ*        |

\* Διεύθυνση: Στυλιανού Λένα 16, Στρόβολος

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 6 άτομα

## ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ & ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

€70

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

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## ΜΑΚΙΓΙΑΖ

€70

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            |
|---------|-------------|---------|-----------------------------|
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 17:00-18:30 | 1 & 2   | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 18:30-20:00 | 1       | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## ΠΛΕΞΙΜΟ ΜΕ ΒΕΛΟΝΕΣ/ΒΕΛΟΝΑΚΙ

€70

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 Κων/πόλεως |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΡΑΠΤΙΚΗ / CREATIVE SEWING

€110

Στόχος μας σε αυτό το μάθημα είναι να μοιραστούμε το πάθος μας για το ράψιμο, τη μόδα και την τέχνη σε ένα ευχάριστο περιβάλλον, καλλιεργώντας και ενισχύοντας τις δεξιότητές μας. Θα μάθουμε να εργαζόμαστε με ζωντανά, συναρπαστικά και μοντέρνα υφάσματα και σχέδια και να δημιουργούμε υπέροχα «έργα τέχνης» μέσα από τη διαδικασία ραπτικής και σχεδιασμού. Διορθώνουμε ρούχα μας ή τα αποδομούμε και τα επαναχρησιμοποιούμε για να φτιάξουμε κάτι καινούριο. Τα εξωραϊζούμε για να συμβαδίζουμε με τις τρέχουσες τάσεις και δημιουργούμε ανάλογα με το προσωπικό μας στυλ.

| ΗΜΕΡΑ | ΩΡΑ         | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ    |
|-------|-------------|---------|---------------------|
| ΤΡΙΤΗ | 18:00-19:30 | 1       | Δημοτικό Κων/πόλεως |
| ΤΡΙΤΗ | 19:30-21:00 | 1&2     | Δημοτικό Κων/πόλεως |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 8 άτομα

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΩΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ

### ΘΗΚΕΣ, ΤΣΑΝΤΑ, ΚΟΥΚΛΑ, ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΑ

€70

Αγάπη για τη δημιουργία, υπομονή και καλή διάθεση είναι οι μόνες προϋποθέσεις για συμμετοχή στο μάθημα, καθώς προσαρμόζεται στις δυνατότητες του κάθε ατόμου που συμμετέχει. Δεν είναι απαραίτητη η χρήση ραπτομηχανής. Με τη λήξη των μαθημάτων ολοκληρώνονται υπέροχες κατασκευές από την κάθε ενότητα.

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

\* Διεύθυνση: Πειραιώς 33, Στρόβολος

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

## PATCHWORK & APLIQUE

€70

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 * |

\* Διεύθυνση: Πειραιώς 33, Στρόβολος

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα



## ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

€70

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ            |
|---------|-------------|-----------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ | 18:00-19:30 | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 18:00-19:30 | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 18:00-19:30 | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά    |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## ΑΓΙΟΓΡΑΦΙΑ

€70

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## ΓΛΥΠΤΙΚΗ

€70

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ           | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ                             |
|---------|---------------|----------------------------------------------|
| ΤΡΙΤΗ   | 15:30 - 17:00 | Κορσικής 5, 2062<br>(Πάροδος Λόρδου Βύρωνος) |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 9:00 - 10:30  | Κορσικής 5, 2062<br>(Πάροδος Λόρδου Βύρωνος) |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## ΤΕΧΝΙΚΗ ΝΤΕΚΟΥΠΑΖ | DECOURAGE

€70

Η τέχνη της decourage είναι να χρησιμοποιήσει στολίδια ή σχέδια κομμένα από χαρτί και κολλημένα στην επιφάνεια ενός κοινού αντικειμένου οικιακής χρήσης για να του δώσει μια νέα ατομική εικόνα. Τα σημειωματάρια, οι κορνίζες φωτογραφιών και τα άλμπουμ, τα δοχεία και τα μπουκάλια, τα επιτραπέζια σκεύη, τα γυαλιά, τα καράφια και πολλά άλλα μπορούν να μετατραπούν με την εφαρμογή decourage.

| ΗΜΕΡΑ | ΩΡΑ           | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ    |
|-------|---------------|---------------------|
| ΤΡΙΤΗ | 18:00 - 19:30 | Δημοτικό Κων/πόλεως |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

€140

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ           | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ         |
|---------|---------------|--------------------------|
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 19:30 - 21:30 | Δημοτικό Αποστόλου Λουκά |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

# ΧΟΡΟΣ

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ & ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

€70

Θα διδάσκονται ελληνικοί και κυπριακοί χοροί από επαγγελματία χοροδιδάσκαλο.

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ          |
|---------|-------------|---------|---------------------------|
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 11:00-12:00 | 1 & 2   | Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 12:00-13:00 | 1       | Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 18:30-19:30 | 1       | Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

## ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ

€70

Χορός που επιτρέπει στους χορευτές να κινούνται ελεύθερα χωρίς περιορισμούς ή κανόνες συνεχίζοντας τη μια κίνηση μετά την άλλη.

| ΗΜΕΡΑ     | ΩΡΑ         | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ          |
|-----------|-------------|---------|---------------------------|
| ΔΕΥΤΕΡΑ   | 18:00-19:00 | 1       | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | 18:00-19:00 | 1       | Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου |

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

# ΜΟΥΣΙΚΗ

## ΟΡΘΟΦΩΝΙΑ/ΦΩΝΗΤΙΚΗ

€100

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         | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ            |
|---------|-------------|---------|-----------------------------|
| ΤΡΙΤΗ   | 19:00-20:00 | 1       | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 19:30-20:30 | 1       | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 8 άτομα

## ΚΙΘΑΡΑ

€100

| ΗΜΕΡΑ   | ΩΡΑ         | ΕΠΙΠΕΔΟ | ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ            |
|---------|-------------|---------|-----------------------------|
| ΤΕΤΑΡΤΗ | 17:45-18:45 | 3       | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |
| ΠΕΜΠΤΗ  | 17:30-18:30 | 1       | Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως |

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 6 άτομα





ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ  
ΔΗΜΟΣ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ