



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΔΗΜΑΡΧΟΥ

Αγαπητές/οί δημότες,

Με μεγάλη μου χαρά προλογίζω για ακόμη ένα χρόνο τον οδηγό εκπαίδευσης του Ανοικτού Σχολείου Δήμου Στροβόλου για την χρονιά 2023- 2024. 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 16 χρόνια, δίνοντάς μας περισσότερο κίνητρο να συνεχίσουμε δυναμικότερα.



Για τη σχολική χρονιά 2022-2023 είχαμε την τύχη να δημιουργήσουμε στο πρόγραμμα με 2.500 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 στο Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου και στη διαμορφωμένη αίθουσα του Δημοτικού Θεάτρου.

Και φέτος, συνεχίζουμε δυναμικά, με όρεξη και αισιοδοξία, για μια χρονιά γεμάτη και δημιουργική. Το πρόγραμμά μας είναι εμπλουτισμένο με πολλές δραστηριότητες, οι οποίες καθορίστηκαν, ως είθισται, από τις δικές σας ανάγκες, με την προσθήκη μαθημάτων Βοτανολογίας, WEDO games, Χορός της κοιλιάς, Μαθήματα Αυτοβελτίωσης, Ψηφιδωτό, Μαθήματα εκμάθησης Μπουζουκιού, Bachata Ladies Style, Κυκλική προπόνηση - Survivor για παιδιά. Αποφασίσαμε πλέον να μην προχωρούμε στην εκτύπωση του προγράμματός μας, ενισχύοντας την προσπάθειά μας για μείωση των αποβλήτων και προστασία του περιβάλλοντος.

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!

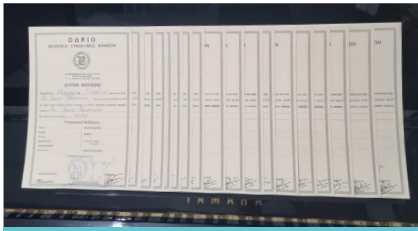
Ανδρέας Παπαχαράλαμπος
Δήμαρχος

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2022-23

Το πρόγραμμα «Ανοικτό Σχολείο Στροβόλου», με τις δραστηριότητες που προσφέρει στα μέλη του, συμβάλλει στην καλλιέργεια των δεξιοτήτων και στην προσωπική ανάπτυξη των μελών. Με τη διοργάνωση εκδηλώσεων και την συμμετοχή των μελών του σε αυτές, αλλά και σε άλλα δρώμενα, συντέινει στην ανάδειξη αρκετών ταλέντων και στην επιβράβευση πολλών μελών του. Πιο κάτω αναφέρονται ενδεικτικά μερικά από τα επιτεύγματα της σχολικής χρονιάς 2022-2023.



Μαθητές μας παρακάθισαν με επιτυχία στις εξετάσεις των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών / ECDL.



Επιτυχίες παιδιών στις εξετάσεις Ορθοφωνίας/Φωνητικής, Αρμονίου, Πιάνου & Κιθάρας του Trinity College Music Exams & σε Ελληνικές εξετάσεις.



Συμμετοχή των παιδιών της δραστηριότητας Ρομποτικής στο διαγωνισμό της «Robotex Cyprus 2023» που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο Κύπρου.

Κυριακή 19 Μαρτίου 2023
Εκθεσιακός χώρος Σπηλιών



Ομαδικό Σκακιστικό Σχολικό Τουρνουά με την συμμετοχή 40 σκακιστών και σκακιστριών.

Σάββατο 10 Ιουνίου 2023
Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου



Διοργάνωση Τουρνουά Τένις ανάμεσα στα παιδιά & τους ενήλικες της Ακαδημίας Αντισφαίρισης του Προγράμματος.

Δευτέρα 12 Ιουνίου 2023
Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου



Θεατρική Παράσταση της ερασιτεχνικής ομάδας ενηλίκων του Ανοικτού Σχολείου με τίτλο «Ο Επιθεωρητής» του Νικολάι Γκόγκολ που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του 7ου Φεστιβάλ Θεάτρου του Δήμου.

Τετάρτη 14 Ιουνίου 2023
Εκθεσιακός χώρος Σπηλιών Πάρκου Ακροπόλεως



8^η Ετήσια Έκθεση των Εικαστικών ομάδων Ζωγραφικής, Αγιογραφίας, Κατασκευής Υφασμάτινης Κούκλας, Γλυπτικής, Πλεξίματος με βελόνες (σμίλες), Μαγειρικής Ζαχαροπλαστικής & Decourage.

Δευτέρα 19 Ιουνίου 2023
Δημοτικό Θέατρο Στροβόλου



Καλλιτεχνική Παράσταση των ομάδων παιδιών Ρυθμικής Γυμναστικής, Μπαλέτου & Σύγχρονου Χορού με τίτλο «The Purpoteer – Ο κουκλοπαίχτης».

Πέμπτη 22 Ιουνίου 2023
Πάρκο Ακροπόλεως



Μουσική Συναυλία «7 Τραγούδια.... στην οδό Ονειρών»

ΕΓΓΡΑΦΕΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Δευτέρα 11 Σεπτεμβρίου 2023 μέχρι την Παρασκευή 29 Σεπτεμβρίου 2023

Έναρξη Μαθημάτων

Δευτέρα 16 Οκτωβρίου 2023

Λήξη Μαθημάτων

Σάββατο 8 Ιουνίου 2024

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.Ε ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΔΩΡΕΑΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΟΝΟ ΣΕ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.

ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΑΡΓΙΕΣ

Εθνική Επέτειος 28^η Οκτωβρίου 2023

Διακοπές Χριστουγέννων 23^η Δεκεμβρίου 2023 - 6^η Ιανουαρίου 2024

Καθαρά Δευτέρα 18^η Μαρτίου 2024

Εθνική Επέτειος 25^η Μαρτίου 2024

Εθνική Επέτειος 1^η Απριλίου 2024

Διακοπές Πάσχα 29^η Απριλίου - 11^η Μαΐου 2024

ΟΙ ΤΟΠΙΚΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ ΕΞΑΙΡΟΥΝΤΑΙ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Χαιρετισμός Δημάρχου Σελ. 2

Ανασκόπηση Σχολικής Χρονιάς Σελ. 3

Εγγραφές & Πληροφορίες Σελ. 4

Όροι & Κανονισμοί Σελ. 5

ΠΑΙΔΙΑ & ΕΦΗΒΟΙ Σελ. 7 - 18

ΕΝΗΛΙΚΕΣ Σελ. 20 - 28

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 (e-Στρόβολος/Πληρωμές μέσω διαδικτύου/Ανοικτό Σχολείο) από **11 Σεπτεμβρίου 2023 έως 29 Σεπτεμβρίου 2023**.

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 **11 Σεπτεμβρίου 2023 έως 29 Σεπτεμβρίου 2023**.

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/ Για περισσότερες πληροφορίες και διευκρινίσεις μπορείτε να επικοινωνείτε με τη Συντονίστρια του Ανοικτού Σχολείου Δήμου Στροβόλου, κυρία Λουκία Τσούκκα, στα τηλέφωνα 22 470 343 & 99 160 227, Δευτέρα με Παρασκευή από τις 8:00 - 16:00.

παιδιά & έφηβοι

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΘΛΗΣΗ	ΣΕΛΙΔΑ	ΚΑΛΕΣ ΤΕΧΝΕΣ	ΣΕΛΙΔΑ
Ακαδημία Αντισφαίρισης	7	Ζωγραφική	14
Ακαδημία Ποδηλασίας	7	Θεατρικό Εργαστήρι	14
Αντιπέρσιση / Badminton	7	Γλυπτική	15
Καράτε	8	Τεχνική Ντεκουπάζ	15
NEO Κυκλική Προπόνηση - Survivor για παιδιά	8	ΧΟΡΟΣ	
Ρυθμική Γυμναστική	8	Παραδοσιακοί Ελληνικοί & Κυπριακοί Χοροί	15
Generation Pound	8	Χορός HIP HOP	15
Ταε Κβον Ντο	9	NEO Belly Dance/ Χορός της κοιλιάς	15
Krav Maga Kids	9	Σύγχρονος Χορός	16
Zumba Kids	9	Κλασικό Μπαλέτο	16
Zumba Moms/Dads & Kids	9	ΜΟΥΣΙΚΗ	
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ		Θεωρία της Μουσικής	16
Εκμάθηση Αγγλικής Γλώσσας	10	Μουσικό Παιχνίδι	16
Επιτραπέζια Παιχνίδια	10	Μουσικό Εργαστήρι Δημιουργίας, Έκφρασης & Αυτοσχεδιασμού	17
Μαγειρική & Ζαχαροπλαστική	10	Ορθοφωνία / Φωνητική	17
Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές	11	Κιθάρα	17
Σκάκι	11	NEO Μπουζούκι	17
Χτίζω & Αναδομώ Χαρακτήρες σε Θέματα Διατροφής & Ψυχικής Συμπεριφοράς	11	Πιάνο	18
Ρομποτική	12	Αρμόνιο	18
LEGO WEDO		Ομαδικά Μαθήματα Πνευστών Οργάνων	18
LEGO Mindstorms EV3			
STEAM			
NEO WEDO Games			



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, καθώς και η αυτοπειθαρχία.

Επίπεδο 1 Απευθύνεται σε άτομα που δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία στο άθλημα και επιθυμούν να το γνωρίσουν και να αποκτήσουν τη σωστή υποδομή για το μέλλον.

Επίπεδο 2 Απευθύνεται σε άτομα τα οποία είχαν μια πρώτη εμπειρία (1 χρόνο) με το τένις και ξέρουν τα βασικά χτυπήματα forehand l, backhand, serve.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:00-16:00	5-6	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00-17:00	6-8	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00-18:00	12-14	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00	6-8	1 & 2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00	10-12	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	17:00-18:00	12-14	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	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 εκμάθηση των 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 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	6-12	1 & 2	Γυμνάσιο Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα



€60

Το καράτε (Jap: 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
ΤΕΤΑΡΤΗ	13:30-14:30	6-12	1 & 2	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-16:30	6-12	1, 2, 3	Δημοτικό Αγίας Μαρίας

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

ΝΕΟ ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ - SURVIVOR ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

€60

Τα Survivor Games είναι στην πραγματικότητα ενισχυμένες αθλοπαιδιές. Είναι ακίνδυνα παιχνίδια, πολλαπλών δραστηριοτήτων, όπου προσαρμόζονται ανάλογα με τις διαστάσεις και τις απαιτήσεις του χώρου σας, έτσι ώστε τα παιδιά χωρίς να λερωθούν ή τραυματιστούν, να πιστέψουν πως συμμετέχουν σε ένα ανταγωνιστικό παιχνίδι τύπου Survivor.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	15:00-16:00	5+	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	15:00-16:00	5+	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



€120

Η Ρυθμική Γυμναστική είναι ένα άθλημα που συνδυάζει το μπαλέτο και το μοντέρνο χορό. Θεωρείται ιδανικό άθλημα για κορίτσια μικρής ηλικίας, καθώς τους δίνει τη δυνατότητα να αποκτήσουν αρμονία, χάρη και έκφραση στην κίνησή τους. Τα κορίτσια εκτελούν ασκήσεις με συνοδεία μουσικής, ελεύθερα ή με χρήση οργάνων της ρυθμικής (μπάλα, σχοινάκι, στεφάνι, κορδέλα, κορίνες).

Τα οφέλη από την ενασχόληση με το άθλημα της είναι πολλά: Μαθαίνουν να ελέγχουν το σώμα τους και να το κινούν με χάρη, αποκτούν ισορροπία, ευλυγισία, συντονισμό κινήσεων, καλλιεργούν αρχές και αξίες που θα τις ακολουθούν σε όλη τους τη ζωή, κοινωνικοποιούνται, πειθαρχούν και συνεργάζονται.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	5-16	3, 4	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ	17:00-18:00	5-15	3, 4, 5	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΡΙΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:00-17:00	4-6	1, 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΡΙΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:00-18:00	7-11	2, 3, 4	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΡΙΤΗ & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19:00	12-17	5, 6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

ΝΕΟ GENERATION POUND

€60

Το Generation Pound 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
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00	5+	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

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	15:30-16:30	4-8	Αρχάριοι	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΤΡΙΤΗ	15:30-16:30	5-10	Αρχάριοι/ Προχωρημένοι	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00-16:00	4-6	Αρχάριοι	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	8-14	Προχωρημένοι	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



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 αυτοπεποίθησή και τον αυτοσεβασμό τους.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	18:00-19:00	6+	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΠΕΜΠΤΗ	18:00-19:00	6+	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



ZUMBA KIDS

€120

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
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	13:30-14:30	5+	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα



ZUMBA MOMS/DADS & KIDS

€60
ΚΑΘΕ
ΑΤΟΜΟ

Γονείς και παιδιά γυμνάζονται μαζί σε έντονους ρυθμούς λάτιν.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	17:00-18:00	6+	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

* Για κάθε συμμετέχοντα χρειάζεται να συμπληρωθεί ξεχωριστή δήλωση συμμετοχής
Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

€60

PRE-SCHOOL 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.

PRE-JUNIOR B This course is designed for children at the age of 6-8 at a pre-junior level in order to acquire and develop English Language Knowledge and skills. Children learn through games and songs, story-telling and flashcards. They also become familiar with the English alphabet and they start writing in English.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ	17:30-18:30	4-6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	18:30-19:30	6-8	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**

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 καλλιεργούν τη φαντασία, αλλά και να μάθουν διασκεδάζοντας. Ας παίξουμε!

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:00	4-6	1 & 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	4-6	1 & 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	7-11	1 & 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

<https://www.facebook.com/ImaginationGamingCyprus/>
Ελάχιστος 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 Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	9-12	1 & 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	9-12	1 & 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:00	12-16	2,3,4	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	13:00-14:00	6-16	5 & 6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	15:00-16:00	6-12	1 & 2	ON LINE LESSON

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **15 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 Γ'-Ε' Δημοτικού	1 ^ο - E-KIDS ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ Η/Υ & Ms WORD	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ & ΣΑΒΒΑΤΟ	17:00-18:00 11:00-12:00	11-14 ΣΤ' Δημοτικού & Γ' Γυμνασίου	1 ^ο - ECDL COMPUTER ESSENTIAL - ONLINE COLLABORATION	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:00	12-15	3 ^ο - ECDL Ms EXCEL & Ms ACCESS	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:00	8-10 Γ'-Ε' Δημοτικού	1 ^ο - E-KIDS ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ Η/Υ & Ms WORD	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	8-10 Γ'-Ε' Δημοτικού	2 ^ο - E-KIDS Ms EXCEL & Ms POWER POINT	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:00	11-14 ΣΤ' Δημοτικού & Γ' Γυμνασίου	2 ^ο - ECDL COMPUTER ESSENTIAL - ONLINE COLLABORATION	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	13:00-14:00	12-15	3 ^ο - ECDL Ms WORD & Ms ACCESS	Δημοτικό Κων/πόλεως

* €80 / 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

** €120 / 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

**ΧΤΙΖΩ & ΑΝΑΔΟΜΩ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ & ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ**

€120

Το μάθημα απευθύνεται σε παιδιά και εφήβους και διεξάγεται υπό την καθοδήγηση των δύο εκπαιδευτριών της Νάσιας Κουτή, 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
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	4-6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	7-12	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:00	4-6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	7-12	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 8 άτομα

**ΣΚΑΚΙ**

€60

Το σκάκι καλλιεργεί και αναπτύσσει σπουδαία προτερήματα όπως η πειθαρχία, η αντοχή, η ετοιμότητα, η εξυπνάδα, η λογική σκέψη, αλλά και ενισχύει τη θέληση και τη μνήμη.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:00	6-8	1 & 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	8-12	1 & 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	8-12	2 & 3	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα



LEGO WEDO

€120

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	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:30-16:30	7-8	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:30-17:30	8-9	2	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:30-17:30	7-8	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΡΙΤΗ	15:30-16:30	7-8	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΡΙΤΗ	16:30-17:30	7-8	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-16:30	7-8	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:30-18:30	7-8	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:30-17:30	8-9	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	15:30-16:30	7-8	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	16:30-17:30	8-9	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-16:30	7-8	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-16:30	8-9	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:30-17:30	8-9	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:00	7-8	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:00	8-9	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	7-8	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	8-9	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**

Απαραίτητη προϋπόθεση για εγγραφή στο LEGO WEDO Επίπεδο 1 είναι η αγορά βιβλίου αξίας €40 του οποίου η διδασκαλία θα διαρκέσει και για το Επίπεδο 2.

Για εγγραφή στο LEGO WEDO 2 απαιτείται 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

€170

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	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:30-17:30	11-12	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΡΙΤΗ	15:30-17:30	12-13	3	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-17:30	10-11	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-17:30	11-12	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-17:30	10-11	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:30-18:30	10-11	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:30-11:30	11-12	2	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**

Απαραίτητη προϋπόθεση για εγγραφή στο Lego EV3 Επίπεδο 1 είναι η αγορά βιβλίου αξίας €40 του οποίου η διδασκαλία θα διαρκέσει και για το Επίπεδο 2.

STEAM 4 Kids (Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics)

€120

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
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:30-16:30	5-6	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:30-16:30	5-6	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:30-17:30	5-6	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΡΙΤΗ	15:30-16:30	5-6	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΡΙΤΗ	16:30-17:30	6-7	2	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-16:30	6-7	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:30-17:30	6-7	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:30-11:30	5-6	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **8 άτομα****NEO WEDO GAMES**

€150

Ένα νέο πρόγραμμα το οποίο μέσα από μια ενιαία εκπαιδευτική πλατφόρμα, ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα, τον προγραμματισμό και την εκμάθηση τεχνολογίας. Το LEGO WeDo επιτρέπει στα παιδιά να δημιουργήσουν πρωτοποριακά μοντέλα, χρησιμοποιώντας αισθητήρες και κινητήρες. Μέσω του απλού και φιλικού περιβάλλοντος προγραμματισμού του Scratch, τα παιδιά αποκτούν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν μοναδικά παιχνίδια, τα οποία χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με τα μοντέλα που κατασκεύασαν. Με αυτόν τον τρόπο, οι μικροί προγραμματιστές ανακαλύπτουν την απόλυτη διασκέδαση στον κόσμο της τεχνολογίας και των δημιουργικών παιχνιδιών!

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:30-19:00	9-10	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:30	9-10	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**



ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

€60

Ελάτε να μάθουμε την τέχνη της παραγωγής μιας πραγματικής ή φανταστικής εικόνας! Θα μάθουμε διάφορες τεχνικές και θα χρησιμοποιήσουμε πολλών ειδών υλικά, ενώ θα γνωρίσουμε τις βασικές αρχές του σχεδίου και του χρώματος, μελετώντας διάφορους ζωγράφους.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00-17:00	6-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00-18:00	4-6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
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 Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	5-8	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	6-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	8-12	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	6-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	17:00-18:30	10-13	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:00-16:00	6-12	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-16:30	6-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:30-17:30	7-12	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:30-18:30	4-6	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΣΑΒΒΑΤΟ	8:45-9:45	6-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:45-10:45	6-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

€80

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	16:00-17:00	7-8	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	9-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:00	11-13	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	14:30-15:30	6-12	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	4-6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:00	4-6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	7-8	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	9-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **12 άτομα**


ΓΛΥΠΤΙΚΗ

€60

Χρησιμοποιώντας τον πηλό ή και άλλα υλικά δημιουργούμε καλαίσθητα αντικείμενα. 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 (Πάροδος Λόρδου Βύρωνος)

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα


ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ & ΤΕΧΝΙΚΗ ΝΤΕΚΟΥΠΑΖ / DECOURAGE

€60

Μέσα από τα μαθήματα χειροτεχνίας-Τεχνική Decourage τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να δημιουργήσουν τις δικές τους κατασκευές. Θα καλλιεργήσουν την αισθητική τους, θα μάθουν πώς να διακοσμήσουν τον χώρο τους και να φτιάξουν διάφορα στολίδια. Ακόμα, θα γνωρίσουν την τεχνική ντεκουπάζ, χρησιμοποιώντας διάφορα υλικά όπως πηλό, ακριλικές μπογιές, χαρτόνι, διάφορα υλικά για ανακύκλωση, χαρτοπετσέτες!

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00	6-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

ΧΟΡΟΣ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ & ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

€60

Θα διδάσκονται ελληνικοί και κυπριακοί χοροί από επαγγελματία χοροδιδάσκαλο.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:30-17:30	6-10	Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα


ΧΟΡΟΣ HIP HOP

€60

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	13:30-14:30	7-12	1 & 2	Δημοτικό Αγίας Μαρίας
ΤΡΙΤΗ	17:00-18:00	7-12	1 & 2	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19:00	10-14	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα


NEO BELLY DANCE / ΧΟΡΟΣ ΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΣ

€60

3 ΣΕ ΞΕΛΗ! ΧΟΡΟΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-16:30	4-6	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:30-17:30	7-10	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:30-18:30	11-17	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

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	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	7-12	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα


ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ

€60

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	15:15-16:00	3-4 (Babies)	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00-17:00	4-5 (Pre-Primary)	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00-18:00	6-7 (Primary)	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΠΕΜΠΤΗ	15:15-16:00	3-4 (Babies)	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	4-5 (Pre-Primary)	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΠΕΜΠΤΗ	17:00-18:00	6-7 (Primary)	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

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	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	7-17	Δημοτικό Αρχαγγέλου
ΣΑΒΒΑΤΟ	15:00-16:00	7-17	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

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	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	14:00-15:00	3-6	Δημοτικό Αρχαγγέλου
ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	3-5	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	17:00-18:00	3-5	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

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. Ξενάγηση στον όμορφο κόσμο της ορχήστρας παίζοντας με μουσικά όργανα και δημιουργώντας τα δικά μας.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:00-17:00	6-7	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:00-18:00	6-7	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

**ΟΡΘΟΦΩΝΙΑ / ΦΩΝΗΤΙΚΗ**

€100

Στο μάθημα Φωνητικής/Ορθοφωνίας οι μαθητές θα μάθουν την τεχνική της άρθρωσης 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	16:00-17:00	6-12	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	11-17	2	Δημοτικό Αρχαγγέλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:00	6-12	1, 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:00	6-12	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	13:00-14:00	10-17	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

**ΚΙΘΑΡΑ**

€100

Στόχος της εκμάθησης της κιθάρας είναι: 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	15:30-16:30	8-10	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:30-17:30	12-13	3	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:15-16:15	8-10	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:15-17:15	10-12	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:15-18:15	15-17	5	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:15-19:15	13-14	4	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	16:30-17:30	8-10	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

* Ο κάθε μαθητής που συμμετέχει θα είναι υπεύθυνος για την αγορά ή ενοικίαση του μουσικού οργάνου

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 6 άτομα

ΝΕΟ ΜΠΟΥΖΟΥΚΙ

€100

Το μπουζούκι είναι το πιο δημοφιλές λαϊκό όργανο στην Ελλάδα και Κύπρο ενώ στην συνείδηση των ξένων είναι αναπόσπαστο κομμάτι της λαϊκής μας μουσικής!

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	17:00-18:00	8-14	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:00-20:00	8-14	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

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
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00	6-12	1, 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00-16:00	6-12	1, 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00-16:00	6-12	1, 2	Δημοτικό Αρχαγγέλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:15-19:15	6-12	1, 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ (Μοντέρνο*)	19:15-20:15	10-17	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:00	4-6	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	6-12	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	7-15	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ (Μοντέρνο*)	14:00-15:00	10-17	3	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

* Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να μάθουν μοντέρνα τραγούδια και ρεπερτόριο από γνωστούς συνθέτες και τραγουδιστές!

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	6-12	1, 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΡΙΤΗ	18:00-19:00	6-15	1, 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	6-12	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	6-12	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

* Ο κάθε μαθητής που συμμετέχει θα είναι υπεύθυνος για την αγορά ή ενοικίαση του μουσικού οργάνου

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 6 άτομα



ΟΜΑΔΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΠΝΕΥΣΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

€100

Τα παιδιά που θα συμμετέχουν στα ομαδικά μαθήματα εκμάθησης πνευστών οργάνων θα αποτελέσουν το «φυτρώριο» των νέων μουσικών της μπάντας του Δήμου Στροβόλου - Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΟΡΓΑΝΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:15-17:15	8-14	3, 4	ΣΑΞΟΦΩΝΟ	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:15-18:15	8-14	2, 3	ΣΑΞΟΦΩΝΟ	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:15-19:15	8-14	1	ΣΑΞΟΦΩΝΟ	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

* Ο κάθε μαθητής που συμμετέχει θα είναι υπεύθυνος για την αγορά ή ενοικίαση του μουσικού οργάνου

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 6 άτομα

ενήλικες

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΘΛΗΣΗ	ΣΕΛΙΔΑ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	ΣΕΛΙΔΑ
Ακαδημία Αντισφαίρισης	20	Ηχοθεραπεία / Ηχομασάζ Peter Hess	25
Ακαδημία Ποδηλασίας	20	Μαγειρική & Ζαχαροπλαστική	25
Αντιπέρσιση / Badminton		Μακιγιάζ	25
Γυμναστική Αποκατάστασης - Ενδυνάμωσης	21	Πλέξιμο με Βελόνες / Βελονάκι	25
Γυμναστική Πιλάτες	21	Εργαστήρι Υφασμάτων Κατασκευών Patchwork & Applique	26
Κυκλική Γυμναστική	21	NEO Βιωματικά Μαθήματα Ζωής για Αυτοβελτίωση & Αυτογνωσία	27
Round Rockout Workout	21	NEO Βοτανολογία	27
Morning Revitalizing / Πρωινή Γιόγκα για Αναζωογονηση	22	ΚΑΛΕΣ ΤΕΧΝΕΣ	
Dancing Yoga / Χορευτική Γιόγκα	22	Αγιογραφία	27
Face Yoga / Γιόγκα Προσώπου	22	Γλυπτική	27
Prana Yoga / Πράνα Γιόγκα	22	Ζωγραφική	28
NEO Traditional Hatha Yoga / Παραδοσιακή Χάθα Γιόγκα	23	Τεχνική Ντεκουπάζ / Decoupage	28
Power Hatha Vinyassa Yoga	23	Θεατρικό Εργαστήρι	28
Yoga 4 Stress / Γιόγκα για Αντιμετώπιση του Άγχους	23	NEO Ψηφιδωτό	28
Rehabilitation Yoga / Γιόγκα για Αποκατάσταση	23	ΧΟΡΟΣ	
Kango Power / Kango Jumps	24	Παραδοσιακοί Ελληνικοί & Κυπριακοί Χοροί	29
Krav Maga / Ρεαλιστική Αυτοάμυνα	24	NEO Bachata Ladies Style	29
Strong Pilates	24	NEO Belly Dance/ Χορός της κοιλιάς	29
Zumba Fitness	24	ΜΟΥΣΙΚΗ	
		Ορθοφωνία / Φωνητική	29
		Κιθάρα	29
		NEO Μπουζούκι	29



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, καθώς και η αυτοπειθαρχία.

Επίπεδο 1 Απευθύνεται σε άτομα που δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία στο άθλημα και επιθυμούν να το γνωρίσουν και να αποκτήσουν τη σωστή υποδομή για το μέλλον.

Επίπεδο 2 Απευθύνεται σε άτομα τα οποία είχαν μια πρώτη εμπειρία (1 χρόνο) με το τένις και ξέρουν τα βασικά χτυπήματα *forehead I, backhand, serve*.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:00-19:00	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	17:00-18:00	1 & 2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	18:00-19:00	2	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	20:00-21:00	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:00	4	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	20:00-21:00	3	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΕΜΠΤΗ	17:00-18:00	1 & 2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΕΜΠΤΗ	18:00-19:00	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΕΜΠΤΗ	19:00-20:00	3 & 4	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:00-18:00	1 & 2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19:00	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	19:00-20:00	3	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	20:00-21:00	4	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

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 εκμάθηση κανόνων για ασφαλή οδήγηση με ποδήλατο. Φύγαμε!

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ / BADMINTON

€70

Η αντιπτερίση, γνωστή με τον διεθνή όρο μπάντμιντον (*badminton*), είναι 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	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	20:00-22:00	Γυμνάσιο Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ - ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥΣ ΠΟΝΟΥΣ

€70

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	8:30-9:30	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΕΤΑΡΤΗ	8:30-9:30	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	8:15-9:15	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 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 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 Κωνσταντινουπόλεως
ΤΡΙΤΗ	8:00-9:00	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΡΙΤΗ	9:00-10:00	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΡΙΤΗ	19:00-20:00	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΕΤΑΡΤΗ	20:15-21:15	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	9:00-10:00	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΠΕΜΠΤΗ	10:00-11:00	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΠΕΜΠΤΗ	19:10-20:10	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



ΚΥΚΛΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

€70

Ένας συνδυασμός αερόβιας άσκησης, ενδυνάμωσης με βαράκια, λάστιχα κτλ. Ιδανική για καύση λίπους και τόνωση του μυϊκού συστήματος.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:00-19:00	Δημοτικό Αγίας Μαρίας
ΤΡΙΤΗ	19:15-20:15	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	19:00-20:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



POUND ROCKOUT WORKOUT

€70

Το «Round Workout» εμπνευσμένο από δύο γυναίκες drummer, έρχεται από το Λος Άντζελες για να αλλάξει ό,τι 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
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



MORNING REVITALIZING / ΠΡΩΙΝΗ ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

€70

Πρωινή γιόγκα ήπιας μορφής που βοηθά σώμα, νου και ψυχή 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	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 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. (Level: Intermediate to advanced)

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



FACE YOGA / ΓΙΟΓΚΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

€70

Η γιόγκα προσώπου (Face Yoga) είναι ένα πρόγραμμα εξειδικευμένων απλών ασκήσεων για όλες τις ηλικίες χωρίς καμία αντένδειξη για οποιοδήποτε άτομο. Η γιόγκα προσώπου βοηθά στην ενδυνάμωση των μυών του προσώπου (πρόσωπο, λαιμός, αυχέννας) αναζωογονώντας τα κύτταρα, τονώνοντας τη μικροκυκλοφορία και την οξυγόνωση του δέρματος, ενεργοποιώντας τους νευρώνες σε όλο το κεφάλι, αφυπνίζοντας περιοχές στα όργανα του προσώπου που δεν γυμνάζονται εύκολα. (Level: for all)

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



PRANA YOGA / ΠΡΑΝΑ ΓΙΟΓΚΑ

€70

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

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

NEO TRADITIONAL HATHA YOGA / ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΧΑΘΑ ΓΙΟΓΚΑ

€70

Η TRADITIONAL (ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ) HATHA YOGA είναι μια από τις πιο δημοφιλείς μορφές γιόγκας στο δυτικό κόσμο και επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση του φυσικού σώματος και του νου. Μπορεί να εξασκηθεί από υγιή άτομα. Έχει πάρα πολλά οφέλη στην υγεία του οργανισμού, στη συγκέντρωση του νου και στην εναρμόνιση των συναισθημάτων μας. Περιλαμβάνει δυναμικές στατικές σωματικές ασκήσεις, (ασάνας) τεχνικές αναπνοής (pranayama) και διδαχή βασικής θεωρίας και πρακτικής ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και σκέψεων για απαλλαγή από άγχος και ενσυνείδητη στάση ζωής, εναρμόνιση και γαλήνη. (Level intermediate to advanced)

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

**POWER HATHA VINYASSA YOGA**

€70

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, ευλυγίσια με ενίσχυση καρδιοαναπνευστικού συστήματος και ηρεμία πνεύματος και ψυχής. Απευθύνεται σε υγιή άτομα που την προτιμούν πιο έντονη μορφή γιόγκας. (Level: Intermediate to advanced)

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

**YOGA 4 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). (Beginners to Intermediate)

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

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. 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 αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα υγείας, εφόσον η πρακτική προσαρμόζεται στις ιδιαίτερες ανάγκες και τα όρια τους. (Level: for all)

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

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 ασφαλής ο ασκούμενος από μυοσκελετικούς τραυματισμούς. Είναι ένα από τα πιο διασκεδαστικά είδη άσκησης στη βιομηχανία του Fitness.

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

* Στην τιμή συμπεριλαμβάνεται ο εξοπλισμός (Kangoo Jumps boots)

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα



KRAV MAGA / ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ

€70

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 περιλαμβάνει την εκμάθηση τεχνικών αυτοάμυνας και αυτοπροστασίας, την ενίσχυση των ικανοτήτων της συμπλοκής και της αναμέτρησης σώμα με σώμα, όπως επίσης και την ανάπτυξη της ικανότητας να υπερασπιζόμαστε 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	19:00-20:00	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΠΕΜΠΤΗ	19:00-20:00	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 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 μάθουμε ακολουθίες ασκήσεων για να χτίσουμε δύναμη από μέσα μας, χρησιμοποιώντας τους βαθύς ορθοστατικούς μύες για να αναπτύξετε τη βασική μας δύναμη, να ενδυναμώσουμε τους γλουτούς και να βελτιώσουμε τη στάση του σώματος μας.

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



ZUMBA FITNESS

€70

Το ZUMBA® συνδυάζει τις βασικές αρχές της αερόβιας γυμναστικής με τον χορό. Το αποτέλεσμα αυτού είναι ένας μαγικός συνδυασμός, ένας διασκεδαστικός τρόπος εκγύμνασης που δίνει την αίσθηση ότι βρίσκεσαι σε κάποιο πάρτι παρά το ότι γυμνάζεσαι.

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

**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	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:30	ΕΥΜΟΥΣΙΑ / Διεύθυνση: Στυλιανού Λένα 16, Στρόβολος
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:30-20:00	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
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:30-20:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΡΙΤΗ	18:30-20:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:30-20:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα****ΜΑΚΙΓΙΑΖ****€70**

Το Μακιγιάζ (Make-up) είναι αδιαμφισβήτητα 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	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:30	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:30-20:00	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	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:30-17:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΩΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ, PATCHWORK & APLIQUE

ΤΣΑΝΤΑ, ΘΗΚΕΣ & ΤΣΑΝΤΑΚΙΑ, ΚΟΥΚΛΑ, ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΑ (ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΙΑΤΙΚΑ / ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ)

€70

Η 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 απαιτείται γνώση ή χρήση ραπτομηχανής, καθώς σε κάθε μάθημα θα δίνονται οδηγίες τόσο για ράψιμο στο χέρι όσο και στη ραπτομηχανή.

Με τη λήξη των μαθημάτων ολοκληρώνονται υπέροχες κατασκευές από την κάθε ενότητα.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	19:00-20:30	Κέντρο Ενηλίκων Στροβόλου, Πειραιώς 33, Στρόβολος
ΠΕΜΠΤΗ	19:00-20:30	Κέντρο Ενηλίκων Στροβόλου, 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 arliqué. Η μόνη προϋπόθεση για να παρακολουθήσετε τα μαθήματα είναι αγάπη για τη δημιουργία, υπομονή και καλή διάθεση.

Δεν απαιτείται γνώση ή χρήση ραπτομηχανής, καθώς σε κάθε μάθημα θα δίνονται οδηγίες τόσο για ράψιμο στο χέρι όσο και στη ραπτομηχανή.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	17:30-19:00	Κέντρο Ενηλίκων Στροβόλου, Πειραιώς 33, Στρόβολος
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:00-20:30	Κέντρο Ενηλίκων Στροβόλου, Πειραιώς 33, Στρόβολος

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΩΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ & PATCHWORK/ ΜΙΚΤΟ ΤΜΗΜΑ ΤΕΧΝΙΚΩΝ

€70

Το συγκεκριμένο τμήμα απευθύνεται σε άτομα που θέλουν να μάθουν τόσο το patchwork όσο και μικρές κατασκευές είτε διακοσμητικές είτε χρηστικές. Είναι ιδανικό για άτομα που θέλουν να κάνουν και τα δύο χωρίς να έχουν το χρόνο να παρακολουθήσουν δυο διαφορετικά τμήματα. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την δυνατότητα να φτιάξουν μικρά έργα (τσάντα και τσαντάκια, μαξιλάρι, θήκες, στολίδια χριστουγεννιάτικα ή πασχαλινά, κλπ.) εφαρμόζοντας ταυτόχρονα τεχνικές patchwork σε κάθε κατασκευή. Δεν απαιτείται γνώση ή χρήση ραπτομηχανής, καθώς σε κάθε μάθημα θα δίνονται οδηγίες τόσο για ράψιμο στο χέρι όσο και στη ραπτομηχανή.

Με τη λήξη των μαθημάτων ολοκληρώνονται υπέροχες κατασκευές από την κάθε ενότητα.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	19:00-20:30	Κέντρο Ενηλίκων Στροβόλου, Πειραιώς 33, Στρόβολος
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:30-19:00	Κέντρο Ενηλίκων Στροβόλου, Πειραιώς 33, Στρόβολος

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 11 άτομα

ΝΕΟ ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ & ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

€70

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ

Όσο περισσότερο χρησιμοποιούμε τη 'δύναμη' και τις ικανότητες του μυαλού μας, τόσο περισσότερο το βοηθούμε ν' αναπτυχθεί! Επενδύστε στο να φτάσετε το μέγιστο των ικανοτήτων σας και να δημιουργήσετε μια ζωή με νόημα! Φέρτε μαζί σας καλή διάθεση, ανοιχτό μυαλό και ετοιμαστείτε να αλλάξετε τη ζωή σας σε ένα υπέροχο ταξίδι μεταμόρφωσης!

Βιωματικά μαθήματα ζωής για αυτό-βελτίωση και αυτογνωσία.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:00-19:30	Δημοτικό Αγίας Μαρίας
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:30	Δημοτικό Αγίας Μαρίας
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:00-19:30	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:30	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

ΝΕΟ ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΙΑ

€70

Σκοπός του μαθήματος είναι οι μαθητευόμενοι να γνωρίσουν τα βότανα και τις ιδιότητες τους δίνοντας έμφαση στην κυπριακή κληρονομιά. Μέσα από την γνωριμία των βοτάνων και τους τρόπους χρήσης τους οι μαθητευόμενοι θα μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν για να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους και την υγεία τους με φυσικούς τρόπους. Οι μαθητευόμενοι θα διδαχθούν τρόπους βιολογικής καλλιέργειας για να παράγουν τα δικά τους βότανα για οικιακή χρήση.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:30-19:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:00-20:30	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

ΑΓΙΟΓΡΑΦΙΑ

€70

Αποτελεί την επιτακτική επιθυμία του ανθρώπου να απελευθερωθεί από την 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 Κωνσταντινουπόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:30-19:00	2 & 3	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	19:00-20:30	4 & 5	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

ΓΛΥΠΤΙΚΗ

€70

Χρησιμοποιώντας τον πηλό ή και άλλα υλικά δημιουργούμε καλαίσθητα αντικείμενα. Η ενασχόληση με τη γλυπτική προσφέρει μια ιδιαίτερη χαρά και ψυχική ηρεμία.

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα


ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

€70

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	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


ΤΕΧΝΙΚΗ ΝΤΕΚΟΥΠΑΖ / DECOURAGE

€70

Η τέχνη της decoupage είναι να χρησιμοποιήσει στολίδια ή σχέδια κομμένα από χαρτί και κολλημένα στην επιφάνεια ενός κοινού αντικειμένου οικιακής χρήσης για να του δώσει μια νέα 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	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	18:30-20:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα


ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

€140

Το θέατρο είναι μια τέχνη συνδεδεμένη με την ανάγκη του ανθρώπου για επικοινωνία. Μέσω του θεατρικού παιχνιδιού, οι συμμετέχοντες συμμετέχουν στα δρώμενα, 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	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:30-21:30	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα


ΨΗΦΙΔΩΤΟ

€70

Η τέχνη του ψηφιδωτού. Στο μάθημα του ψηφιδωτού θα διδαχθούν γενικά στοιχεία της τέχνης αυτής, σχέδιο, προετοιμασία και κατασκευή του ψηφιδωτού, τρόπος επικόλλησης και τοποθέτησης ψηφιδών για την κατασκευή έργων.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	17:00-18:30	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

ΧΟΡΟΣ



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ & ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

€70

Θα διδάσκονται ελληνικοί και κυπριακοί χοροί από επαγγελματία χοροδιδάσκαλο.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	9:30-10:30 (1)	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΕΤΑΡΤΗ	10:30-11:30 (1)	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΕΤΑΡΤΗ	11:30-11:30 (2,3)	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:30-18:30 (2)	Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

NEO BACHATA LADIES STYLE

€70

Ελάτε να χορέψουμε σε λατιν ρυθμούς! Κορίτσια δεν χρειαζόμαστε καβαλιέρο, μπορούμε και μόνες μας. Ιδανικό για latin parties.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	19:30-20:30	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

NEO BELLY DANCE / ΧΟΡΟΣ ΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΣ

€70

3 ΣΕ 1! ΧΟΡΟΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ! Ελάτε να εμπλουτίσουμε τις γνώσεις μας για τον χορό της κοιλιάς! Σας περιμένουμε στην ομάδα μας!

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:30-19:30	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα



ΜΟΥΣΙΚΗ

ΟΡΘΟΦΩΝΙΑ / ΦΩΝΗΤΙΚΗ

€100

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	19:00-20:00	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 8 άτομα

ΚΙΘΑΡΑ

€100

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:30-18:30	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	17:30-18:30	2,3	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 6 άτομα

NEO ΜΠΟΥΖΟΥΚΙ

€100

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:00-20:00	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 6 άτομα



ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΣ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ