ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ • ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ • ΕΞΕΛΙΣΣΟΜΑΣΤΕ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

2026 - 2027

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ & ΖΩΗΣ

για ενήλικες και για παιδιά

Με την υποστήριξη των

ΔΗΜΟΣ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ ΚΕΡΝΟΣ 2500-2000 π.Χ. 2024

ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΦΟΡΕΙΑ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ 1996

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΚΑΙ ΕΠΙΧΟΡΗΓΗΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Οδηγός Προγραμμάτων 2026–2027

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ • ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ • ΕΞΕΛΙΣΣΟΜΑΣΤΕ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΣΕΛΙΔΕΣ

- Το Ανοικτό Σχολείο Δήμου Πολεμιδιών
- Χαιρετισμός Δημάρχου
- Προγράμματα για Παιδιά
- Προγράμματα για Ενήλικες
- Εγγραφές & Πληροφορίες
- Στοιχεία Επικοινωνίας

2. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

1. Ρομποτική
2. 3D Design Lab
3. Κεραμική για Παιδιά
4. Ζωγραφική για Παιδιά
5. Κηπουρική για Παιδιά
6. Μικροί Σεφ
7. Θέατρο για Παιδιά
8. Εργαστήρι Παραμυθιού
9. Μουσικοκινητική Αγωγή
10. Zumba Kids
11. Kangoo Discovery
12. Μπαλέτο / Σύγχρονος Χορός
13. Hip Hop
14. Belly Dance / Αραβικοί Χοροί
15. Παραδοσιακοί Χοροί για Παιδιά
16. Αθλοπαιδιές
17. Taekwondo για Παιδιά
18. Krav Maga Kids
19. Τοξοβολία για Παιδιά
20. Αγγλικά
21. Bucket Drumming
22. Πιάνο
23. Κιθάρα
24. Φωνητική

3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

1. Zumba
2. Kangoo Jumps
3. Γενική Εκγύμναση
4. Εκγύμναση Mat-Props
5. Body Tone Pilates
6. Yoga
7. Ζωγραφική
8. Κεραμική
9. Χειροτεχνικές Κατασκευές / Decoupage
10. Βελονάκι
11. Κηροπλαστική
12. Κοπτική Ραπτική / Patron
13. Ραπτική
14. Μαγειρική & Ζαχαροπλαστική
15. Belly Dance
16. Latin
17. Χορός της Παρέας
18. Παραδοσιακοί Χοροί
19. Θέατρο Ενηλίκων
20. Κηπουρική – Δεντροκομία / Βιολογικές Καλλιέργειες
21. Life Coaching
22. Αυτογνωσία – Προσωπική Ανάπτυξη
23. Σχολή Γονέων
24. Πρώτες Βοήθειες
25. Τοξοβολία για Ενήλικες

Για κάθε ηλικία,
για κάθε ενδιαφέρον,
για κάθε όνειρο!

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ | ΕΥΕΞΙΑ | ΜΑΘΗΣΗ | ΕΞΕΛΙΞΗ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΤΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ • ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ • ΕΞΕΛΙΣΣΟΜΑΣΤΕ

ΑΠΟ ΤΟ 2007 ΚΟΝΤΑ ΣΤΟΝ ΠΟΛΙΤΗ

Το Ανοικτό Σχολείο του Δήμου Πολεμιδιών ξεκίνησε τη λειτουργία του τον Οκτώβριο του 2007 και αποτελεί έναν ζωντανό θεσμό μάθησης, δημιουργίας και συμμετοχής.

ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Προσφέρει δημιουργικές, εκπαιδευτικές, αθλητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες για παιδιά, εφήβους και ενήλικες, δίνοντας ευκαιρίες μάθησης και εξέλιξης.

ΣΤΗΡΙΞΗ & ΠΡΟΣΒΑΣΗ

Με προσιτά προγράμματα και ανθρώπινη προσέγγιση, δημιουργεί ένα φιλικό περιβάλλον όπου όλοι μπορούν να συμμετέχουν και να αναπτύξουν δεξιότητες.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Μέσα από τη συνεργασία με σχολεία, οργανισμούς και φορείς, ενισχύει τη συμμετοχή των κατοίκων και συμβάλλει στην πολιτιστική και κοινωνική ανάπτυξη.

ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Τα προγράμματα υλοποιούνται από καταρτισμένους εκπαιδευτές με υπευθυνότητα, ασφάλεια και σεβασμό στις ανάγκες κάθε ηλικίας.

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΔΗΜΑΡΧΟΥ

ΜΗΝΥΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ

Το «Ανοικτό Σχολείο» του Δήμου Πολεμιδιών, που ξεκίνησε τη λειτουργία του τον Οκτώβριο του 2007, έχει πλέον καθιερωθεί ως θεσμός στη συνείδηση της τοπικής κοινωνίας. Με τη θερμή στήριξη και την ενεργή συμμετοχή σας, προσφέρει εδώ και χρόνια ποιοτικές ευκαιρίες εκπαίδευσης, επιμόρφωσης και πολιτιστικής δημιουργίας.

Η σταθερή και μαζική συμμετοχή εκατοντάδων πολιτών όλων των ηλικιών αποτελεί την καλύτερη επιβεβαίωση της δυναμικής του θεσμού και της σημαντικής συμβολής του στην ενεργοποίηση της τοπικής κοινωνίας και ιδιαίτερα της νεολαίας.

Με τη μεταρρύθμιση της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και την ένωση του Δήμου μας με το κοινοτικό διαμέρισμα Πάνω Πολεμιδιών, συνεχίζουμε δυναμικά την επέκταση του προγράμματος και στις νέες περιοχές. Η παροχή ποιοτικής εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας παραμένει βασική μας προτεραιότητα.

Σας καλώ να συνεχίσετε να στηρίζετε με τη συμμετοχή σας το Ανοικτό Σχολείο, συμβάλλοντας όλοι μαζί σε ένα καλύτερο και πιο ποιοτικό αύριο – για εμάς και τις επόμενες γενιές.

> *“Στόχος μας είναι ένα Ανοικτό Σχολείο προσβάσιμο, σύγχρονο και δυνατό για κάθε δημότη.”*

Με εκτίμηση,
ΑΝΤΡΕΑΣ ΘΕΟΔΩΡΟΥ
Δήμαρχος Πολεμιδιών

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΠΑΙΔΙΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ • ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ • ΕΞΕΛΙΣΣΟΜΑΣΤΕ

Δημιουργικά, χαρούμενα και εμπνευσμένα προγράμματα για παιδιά **κάθε ηλικίας.**

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΜΕ ΧΑΡΑ ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ, ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ, ΟΝΕΙΡΕΥΟΜΑΣΤΕ!

ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ • ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΖΟΥΜΕ • ΕΞΕΛΙΣΣΟΜΑΣΤΕ

ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΜΙΚΡΟΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟΣ!

Η Ρομποτική LEGO είναι ένα δημιουργικό πρόγραμμα όπου τα παιδιά σχεδιάζουν, κατασκευάζουν και προγραμματίζουν τις δικές τους δημιουργίες. Μέσα από βιωματικές δραστηριότητες αναπτύσσουν λογική σκέψη, συνεργασία, δημιουργικότητα και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων με τρόπο ευχάριστο και δημιουργικό.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ:

- Αναπτύσσουν λογική σκέψη.
- Ενισχύουν συνεργασία και επικοινωνία.
- Καλλιεργούν δημιουργικότητα.
- Αποκτούν αυτοπεποίθηση μέσα από τη μάθηση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΕΣ
ΠΕΜΠΤΗ	17:30 - 19:00	9 - 12 ετών
ΣΑΒΒΑΤΟ	09:00 - 10:30	5 - 8 ετών
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:30 - 12:00	5 - 8 ετών
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00 - 13:30	9 - 12 ετών

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ

ΑΝΔΡΕΑΣ ΙΑΚΩΒΙΔΗΣ

ΧΩΡΟΣ

ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ

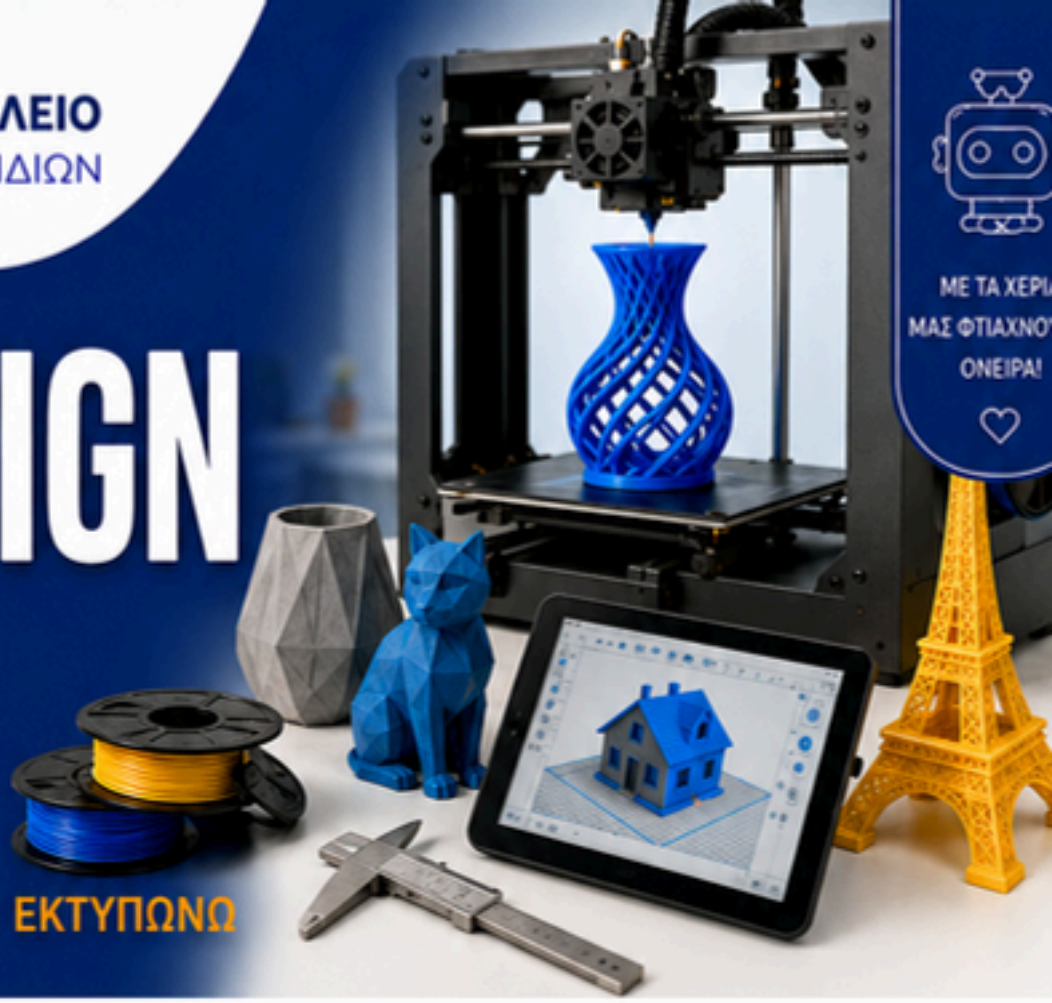
90 €
ΤΟ ΕΤΟΣ

Μαθαίνουμε • Δημιουργούμε • Εξελισσόμαστε!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

3D DESIGN LAB

ΣΧΕΔΙΑΖΩ • ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ • ΕΚΤΥΠΩΝΩ



ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΟΝΕΙΡΑ!

Το 3D Design Lab σας εισάγει στον συναρπαστικό κόσμο της τρισδιάστατης σχεδίασης και της 3D εκτύπωσης. Μέσα από την πλατφόρμα Tinkercad, θα μάθουν να σχεδιάζουν τα δικά τους τρισδιάστατα αντικείμενα, να τα εκτυπώνουν με 3D εκτυπωτή και να χαράζουν τους αντίληψή και να μετατρέπουν τις ιδέες τους σε πραγματικές κατασκευές με τη χρήση 3D εκτυπωτή.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ:

- Αναπτύσσουν τη λογική σκέψη και τις δεξιότητες προγραμματισμού.
- Ενισχύουν την ομαδικότητα και την επικοινωνία.
- Καλλιεργούν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία.
- Κατανοούν βασικές αρχές μηχανικής και τεχνολογίας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΕΣ
ΠΕΜΠΤΗ	19:00 - 20:00	ΑΠΟ 10 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ
ΑΝΔΡΕΑΣ ΙΑΚΩΒΙΔΗΣ

ΧΩΡΟΣ
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
90 €
ΤΟ ΕΤΟΣ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΟΝΕΙΡΑ!

ΚΕΡΑΜΙΚΗ
για παιδιά

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ • ΠΛΑΘΩ • ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΙ

Έλα στον μαγικό κόσμο του πηλού!
Τα παιδιά δημιουργούν μοναδικά έργα, πειραματίζονται, αναπτύσσουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους και εκφράζουν τον εαυτό τους με χρώματα και υφές.

ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΜΙΚΡΟΣ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΗΣ!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΕΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:30 - 17:30	5 - 12 ετών
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:30 - 17:30	5 - 12 ετών

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ

ΦΡΟΣΩ ΚΑΠΑ
Εκπαιδεύτρια Κεραμικής

ΧΩΡΟΣ

ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ

90€
ΤΟ ΕΤΟΣ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ *για* ΠΑΙΔΙΑ

Χρώμα στη φαντασία!

ΜΕ ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΟΝΕΙΡΑ!

Ανακαλύπτουμε τον κόσμο της τέχνης μέσα από χρώματα, παιχνίδι και δημιουργία.

Τα παιδιά εκφράζονται ελεύθερα, πειραματίζονται με διαφορετικά υλικά και αφήνουν να ζωντανέψει η φανταστική τους δουλειά.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ:

- Ενισχύουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητα
- Καλλιεργούν την αυτοπεποίθηση
- Βελτιώνουν τη λεπτή κινητικότητα
- Μαθαίνουν να επιλύουν το πρόβλημα
- Δημιουργούν χαρά από το παιχνίδι και τη χαρά

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:30 - 16:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:30 - 17:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:30 - 18:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΡΙΤΗ	15:30 - 16:30	ΚΔ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΤΡΙΤΗ	17:00 - 18:00	ΚΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30 - 16:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:30 - 17:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30 - 16:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:30 - 17:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:30 - 18:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ

ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΜΥΟΣ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ

60 €
ΤΟ ΕΤΟΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

10 ΑΤΟΜΑ

Κάθε παιδί είναι ένας μικρός καλλιτέχνης!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΠΑΙΖΟΥΜΕ
ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ!

ΘΕΑΤΡΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Παίζουμε • Εκφραζόμαστε • Δημιουργούμε!

Μέσα από το θεατρικό παιχνίδι, τον αυτοσχεδιασμό και τη συνεργασία, τα παιδιά αναπτύσσουν τη φαντασία, την αυτοπεποίθηση και τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες. Κάθε μάθημα είναι μια ευκαιρία να εκφραστούν, να δημιουργήσουν και να διασκεδάσουν!

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ:

- Αναπτύσσουν την αυτοπεποίθηση
- Καλλιεργούν τη φαντασία
- Ενισχύουν την ομαδική συνεργασία
- Βελτιώνουν την επικοινωνία και την έκφραση
- Μαθαίνουν να παρουσιάζουν ιδέες με άνεση

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΕΣ	ΧΩΡΟΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00 – 18:00	4 – 7 ετών	ΚΗ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:00 – 19:00	8 – 12 ετών	ΚΗ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:30 – 18:30	5 – 10 ετών	ΙΖ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:30 – 19:30	10 – 15 ετών	ΙΖ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΕΣ

ΕΛΕΝΗ ΓΕΩΡΓΙΟΥ
ΜΑΡΙΝΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ

60 €
ΤΟ ΕΤΟΣ

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

10 ΑΤΟΜΑ

Κάθε παιδί μπορεί να γίνει ο πρωταγωνιστής της δικής του ιστορίας!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΠΑΙΔΙΑ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ

ΔΙΑΒΑΖΟΥΜΕ • ΓΡΑΦΟΥΜΕ • ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ

Ένα δημιουργικό εργαστήρι όπου τα παιδιά βυθίζονται στον μαγικό κόσμο των παραμυθιών, καλλιεργούν τη φαντασία τους και εκφράζονται μέσα από τη γραφή και την εικονογράφηση.

Διαβάζουμε, γράφουμε, εικονογραφούμε, σχεδιάζουμε και απολαμβάνουμε!

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ:

- Καλλιεργούν τη φαντασία και τη φιλαναγνωσία
- Αναπτύσσουν τον λόγο και την κριτική σκέψη
- Εκφράζονται μέσα από δημιουργική γραφή και εικονογράφηση
- Γνωρίζουν κλασικά και νέα παραμύθια
- Μαθαίνουν βιωματικά και δημιουργικά

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00 – 17:00	ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΗ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
60 €
ΕΤΗΣΙΩΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ
10 ΑΤΟΜΑ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΟΝΕΙΡΑ!

ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ
για παιδιά

ΦΥΤΕΥΟΥΜΕ • ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ • ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ

ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΗ ΦΥΣΗ!

Τα παιδιά ανακαλύπτουν τον μαγικό κόσμο των φυτών μέσα από **παιχνίδι, φύτευση** και **δημιουργικές δραστηριότητες**. Μαθαίνουν να φροντίζουν τα φυτά, να σέβονται το **περιβάλλον** και να απολαμβάνουν τη χαρά της **δημιουργίας!**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00 – 16:00	ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΗ ΜΥΛΩΝΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ
ΑΠΟ 5 ΕΤΩΝ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
60 €
ΤΟ ΕΤΟΣ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΔΗΜΟΥ ΠΟΛ.

ΜΙΚΡΟΙ ΣΕΦ
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Μαγειρεύουμε, μαθαίνουμε, δημιουργούμε!

Οι μικροί μας σεφ θα μάθουν να φτιάχνουν αγαπημένα και υγιεινά πιάτα, θα εξερευνιδουν με τα διάφορα υλικά και θα αποκτήσουν αυτοπεποίθηση μέσα από τη δημιουργία. Μέσα από διασκεδαστικές συνταγές, καλλιεργούν τη φαντασία τους, μαθαίνουν για τη σωστή διατροφή και συνεργάζονται με τα άλλα παιδιά, αναπτύσσοντας βασικές δεξιότητες της μαγειρικής.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ:

- Ενισχύουμε τη δημιουργικότητα και τη φαντασία
- Καλλιεργούμε την αυτοπεποίθηση
- Αναπτύσσουμε τη λεπτή κινητικότητα
- Εκφραζόμαστε με υλικά και γεύσεις
- Νιώθουμε τη χαρά της συνεργασίας

ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΟΥΜΕ:

- Εύκολες και νόστιμες συνταγές
- Υλικά και τις ιδιότητές τους
- Χρήση βασικών μαγειρικών εργαλείων
- Σωστή και υγιεινή διατροφή
- Συνεργασία και ομαδική δημιουργία

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΤΜΗΜΑ	ΗΛΙΚΙΕΣ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ
ΤΡΙΤΗ	15:00 - 17:00	ΤΜΗΜΑ 1	8 -12 ετών	Θεόδουλος Καρπασίτης
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00 - 17:00	ΤΜΗΜΑ 2	8 -12 ετών	Θεόδουλος Καρπασίτης
ΠΕΜΠΤΗ	16:00 - 18:00	ΤΜΗΜΑ 3	από 6 ετών	Αλέξης Βρυωνίδης
ΣΑΒΒΑΤΟ	09:00 - 11:00	ΤΜΗΜΑ 4	από 6 ετών	Αλέξης Βρυωνίδης
	11:00 - 13:00	ΤΜΗΜΑ 5	από 6 ετών	Αλέξης Βρυωνίδης

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ:
ΑΛΕΞΗΣ ΒΡΥΩΝΙΔΗΣ
ΘΕΟΔΟΥΛΟΣ ΚΑΡΠΑΣΙΤΗΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
90 €
ΕΤΗΣΙΩΣ

ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ZUMBA KIDS

ΧΟΡΟΣ • ΠΑΙΧΝΙΔΙ • ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα χορού και γυμναστικής για παιδιά, που συνδυάζει διεθνείς μουσικούς ρυθμούς, διαδραστικά παιχνίδια και διασκεδαστικές χορογραφίες κατάλληλες για κάθε ηλικία.

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ:

- Βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση και τον συντονισμό των κινήσεων
- Αναπτύσσουν ισορροπία και ευελιξία
- Ενισχύουν τη μνήμη και τη συγκέντρωση
- Ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και τη δημιουργικότητα
- Μαθαίνουν να συνεργάζονται και να διασκεδάζουν

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ZUMBA KIDS JR.	ΤΕΤΑΡΤΗ 17:00 – 18:00	4 – 7 ΕΤΩΝ
ZUMBA KIDS JR.	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17:00 – 18:00	4 – 7 ΕΤΩΝ
ZUMBA KIDS	ΣΑΒΒΑΤΟ 09:00 – 10:00	ΑΠΟ 8 ΕΤΩΝ

Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ

ΦΙΛΙΠΠΑ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ

Πιστοποιημένη Εκπαιδεύτρια Zumba® Kids

ΗΛΙΚΙΕΣ

ΑΠΟ 4 ΕΤΩΝ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ

60 € ΤΟ ΕΤΟΣ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

KANGOO JUMPS

DISCOVERY • ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΚΙΝΗΣΗ • ΠΑΙΧΝΙΔΙ • ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Ένα διασκεδαστικό πρόγραμμα κίνησης και άσκησης που βοηθά τα παιδιά να αγαπήσουν τη φυσική δραστηριότητα μέσα από παιχνίδι, ρυθμό και δημιουργική εξερεύνηση.

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ:

- Βελτιώνουν τον συντονισμό και την ισορροπία
- Αναπτύσσουν κινητικές δεξιότητες
- Ενισχύουν τη φυσική αντοχή και σωστή στάση σώματος
- Μαθαίνουν να συνεργάζονται μέσα από ομαδικό παιχνίδι
- Χτίζουν αυτοπεποίθηση και θετική διάθεση

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΤΕΤΑΡΤΗ
16:00 – 17:00
ΓΟΝΕΙΣ & ΠΑΙΔΙΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ
10:00 – 11:00

Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΦΙΛΙΠΠΑ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
30 € ΤΟΝ ΜΗΝΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ
10 ΑΤΟΜΑ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

Η ΚΙΝΗΣΗ
ΡΥΘΜΟΣ
ΕΚΦΡΑΣΗ!

ΜΠΑΛΕΤΟ / ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ

Χορεύουμε • Εκφραζόμαστε • Δημιουργούμε

Το μπαλέτο και ο σύγχρονος χορός συνδυάζουν τεχνική, πειθαρχία και ελευθερία κίνησης. Μέσα από σωστή καθοδήγηση, τα παιδιά καλλιεργούν το σώμα και το πνεύμα τους, αναπτύσσουν ρυθμό, ευλυγισία, αυτοπεποίθηση και εκφραστικότητα. Έλα να ανακαλύψεις τη μαγεία του χορού!

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ:

- Αναπτύσσουν ρυθμό και μουσικότητα
- Καλλιεργούν ευλυγισία και σωστή στάση σώματος
- Ενισχύουν πειθαρχία και συγκέντρωση
- Αποκτούν αυτοπεποίθηση
- Εκφράζονται δημιουργικά μέσα από την κίνηση

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00 - 17:00	ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00 - 16:00	ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ

ΑΛΕΞΙΑ ΚΛΕΟΒΟΥΛΟΥ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ

60 €
ΕΤΗΣΙΩΣ
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

12 ΑΤΟΜΑ

Κάθε κίνηση γίνεται έκφραση!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΡΥΘΜΟΣ • ΚΙΝΗΣΗ • ΕΝΕΡΓΕΙΑ

HIP HOP

ΧΟΡΕΥΟΥΜΕ • ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ • ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΟΥΜΕ

Το Hip Hop είναι ένας δυναμικός και διασκεδαστικός χορός που προσφέρει στα παιδιά αυτοπεποίθηση, δημιουργικότητα και χαρά μέσα από τη μουσική.

Μέσα από τον ρυθμό και την κίνηση, τα παιδιά εκφράζονται ελεύθερα, κοινωνικοποιούνται και αναπτύσσουν το σώμα και το πνεύμα τους.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ:

- Εκφράζονται ελεύθερα μέσα από τον ρυθμό και τη μουσική
- Βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση και τον συντονισμό
- Αναπτύσσουν μνήμη, συγκέντρωση και δημιουργική σκέψη
- Ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και την ομαδικότητα
- Διασκεδάζουν και εκτονώνουν την ενέργειά τους

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:00 - 16:00	ΚΗ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00 - 17:00	ΚΗ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ: **10 ΜΑΘΗΤΕΣ**

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ	ΔΙΔΑΚΤΡΑ	ΗΛΙΚΙΕΣ
ΑΛΕΞΙΑ ΚΛΕΟΒΟΥΛΟΥ	60 € 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	6 - 12 ΕΤΩΝ

Χορεύουμε, εκφραζόμαστε, διασκεδάζουμε!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΧΟΡΕΥΟΥΜΕ
ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ
ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΟΜΑΣΤΕ

BELLY DANCE
ΑΡΑΒΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Ρυθμός • Κίνηση • Έκφραση!

Το Belly Dance και οι αραβικοί χοροί συνδυάζουν ρυθμό, έκφραση και ευλυγιστική κίνηση. Μέσα από τη μουσική και τη σωστή καθοδήγηση, οι συμμετέχουστες γνωρίζουν βασικές τεχνικές, βελτιώνουν τον συντονισμό και την ευλυγισία τους και ανακαλύπτουν έναν όμορφο τρόπο να εκφράζονται μέσα από τον χορό.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ:

- Μαθαίνουμε βασικές τεχνικές Belly Dance
- Αναπτύσσουμε ρυθμό και συντονισμό
- Βελτιώνουμε ευλυγισία και στάση σώματος
- Ενισχύουμε αυτοπεποίθηση και έκφραση
- Απολαμβάνουμε τη χαρά της κίνησης

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:00 - 16:00	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00 - 17:00	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00 - 18:00	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ RACHEL

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
60 €
ΕΤΗΣΙΩΣ
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
10 ΑΤΟΜΑ

Άφησε τον ρυθμό να σε παρασύρει!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΑΠΟ 8 ΕΤΩΝ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΠΑΡΑΔΟΣΗ • ΡΥΘΜΟΣ • ΧΑΡΑ • ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

Μέσα από τους παραδοσιακούς χορούς, τα παιδιά γνωρίζουν την πολιτιστική μας κληρονομιά, μαθαίνουν χορούς από την Ελλάδα και την Κύπρο και αναπτύσσουν ρυθμό, συντονισμό και ομαδικό πνεύμα, Ένα μάθημα γεμάτο μουσική, κίνηση, χαρά και παράδοση.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ:

- Γνωρίζουν την παράδοση και τον πολιτισμό
- Μαθαίνουν βασικά βήματα παραδοσιακών χορών
- Αναπτύσσουν ρυθμό και συντονισμό
- Καλλιεργούν συνεργασία και ομαδικότητα
- Χαρεάουν, εκφράζονται και διασκεδάζουν

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00 - 16:00	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00 - 12:00	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΧΟΡΟΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ
ΓΙΩΡΓΟΣ ΘΩΜΑ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
60 € ΕΤΗΣΙΩΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
10 ΑΤΟΜΑ

Χορεύουμε την παράδοσή μας!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΟΝΕΙΡΑ!

ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ
για παιδιά

ΚΙΝΟΥΜΑΙ • ΠΑΙΖΩ • ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ

ΠΑΙΖΟΥΜΕ
•
ΚΙΝΟΥΜΑΣΤΕ
•
ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΜΑΖΙ!

Οι Αθλοπαιδιές συνδυάζουν **κίνηση**, **παιχνίδι** και **ομαδικές** δραστηριότητες. Τα παιδιά βελτιώνουν τη **φυσική κατάσταση**, τον **συντονισμό** και την **ισορροπία**, ενώ καλλιεργούν **συνεργασία**, **αυτοπεποίθηση** και **χαρά** για την άσκηση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:00 – 16:00	ΚΔ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00 – 16:00	ΚΔ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΡΟΥΣΙΩΤΗ

ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
60 €
ΤΟ ΕΤΟΣ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΑΠΟ 4 ΕΤΩΝ

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ & ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΚΙΝΟΥΜΑΙ • ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΙ • ΜΑΘΑΙΝΩ

Ένα δημιουργικό πρόγραμμα που συνδυάζει μουσική, κίνηση και παιχνίδι. Τα παιδιά αναπτύσσουν τον ρυθμό, τον συντονισμό και τη φαντασία τους μέσα από τραγούδι, παιχνίδι, δραματοποίηση και μουσικοκινητικές δραστηριότητες.

Μέσα από τη χαρά της κίνησης και της μουσικής, καλλιεργούν τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία και την αυτοέκφραση.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ:

- Μαθαίνουν τον ρυθμό και τη μουσική μέσα από παιχνίδι.
- Συντονίζουν το σώμα και την κίνηση με τη μουσική.
- Αναπτύσσουν φαντασία, δημιουργικότητα και αυτοπεποίθηση.
- Ενισχύουν την επικοινωνία και τη συνεργασία.
- Εκφράζουν τα συναισθήματά τους με ασφάλεια και ελευθερία.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00 - 17:00	ΚΔ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00 - 17:00	ΚΔ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΡΟΥΣΙΩΤΗ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ

60 € / ΕΤΟΣ
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

120 € / ΕΤΟΣ
2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

4 - 6 ΕΤΩΝ

Κινούμαι, νιώθω, δημιουργώ, μεγαλώνω!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

KRAV MAGA KIDS

ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ • ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ • ΣΕΒΑΣΜΟΣ

ΑΣΦΑΛΕΙΑ • ΔΥΝΑΜΗ • ΣΙΓΟΥΡΙΑ

Το Krav Maga είναι ένα σύγχρονο σύστημα αυτοάμυνας, ειδικά σχεδιασμένο για παιδιά.

Μέσα από δυναμικές και ασφαλείς ασκήσεις, τα παιδιά μαθαίνουν πρακτικές τεχνικές αυτοάμυνας, ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και αποκτούν σεβασμό.

Καλλιεργούν συγκέντρωση, συνεργασία και σωστή συμπεριφορά σε ένα ευχάριστο περιβάλλον.

ΤΙ ΘΑ ΚΕΡΔΙΣΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:

- Αυτοπεποίθηση και αυτοέλεγχο
- Βελτιωμένη συγκέντρωση και πειθαρχία
- Βασικές τεχνικές αυτοάμυνας
- Φυσική κατάσταση και ευλυγισία
- Σεβασμό προς τον εαυτό του και τους άλλους

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΡΙΤΗ	17:30 - 18:30	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:30 - 18:30	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ: 10 ΑΤΟΜΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ

ΑΝΔΡΕΑΣ ΙΑΚΩΒΙΔΗΣ

Πιστοποιημένος Εκπαιδευτής Krav Maga

ΔΙΔΑΚΤΡΑ

60 €
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

120 €
2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ

6 - 12 ΕΤΩΝ

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ • ΠΡΟΠΟΝΟΥΜΑΣΤΕ • ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΙ!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ • ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ • ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΞΗ

ΣΤΟΧΕΥΟΥΜΕ • ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΣΤΕ • ΠΕΤΥΧΑΙΝΟΥΜΕ!

Η Τοξοβολία είναι ένα συναρπαστικό άθλημα που συνδυάζει παιχνίδι και μάθηση. Τα παιδιά μαθαίνουν βασικές τεχνικές σε ένα ασφαλές και διασκεδαστικό περιβάλλον, καλλιεργούν τη συγκέντρωση, την υπομονή και την πειθαρχία και ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΩ ΤΗΝ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ;

- Ασφαλής εκπαίδευση με σωστό εξοπλισμό
- Βελτιώνει τη συγκέντρωση και την πειθαρχία
- Ενισχύει τον συντονισμό και την ισορροπία
- Αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση
- Διασκεδάζει μέσα από στόχους και προκλήσεις

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΡΙΤΗ	16:00 - 17:00	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:00 - 17:00	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ: 10 ΑΤΟΜΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
60 €
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
120 €
2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ
6 - 12 ΕΤΩΝ

ΒΑΖΟΥΜΕ ΣΤΟΧΟΥΣ • ΠΕΤΥΧΑΙΝΟΥΜΕ ΜΑΖΙ!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΑΠΟ 4 ΕΤΩΝ

TAEKWONDO
ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΣΕΒΑΣΜΟΣ • ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ • ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ • ΔΥΝΑΜΗ

Το Taekwondo βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, αυτοέλεγχο και σεβασμό.
Μέσα από εξειδικευμένες ασκήσεις, βελτιώνουν τη συγκέντρωση, την ευλυγισία και την πειθαρχία.
Ενισχύουν τη φυσική τους κατάσταση, τη δύναμη και τον συντονισμό και καλλιεργούν το ομαδικό πνεύμα.

ΤΙ ΘΑ ΚΕΡΔΙΣΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:

- Αυτοπεποίθηση και αυτοέλεγχο
- Βελτιωμένη συγκέντρωση και πειθαρχία
- Ενίσχυση δύναμης, ευλυγισίας και αντοχής
- Σεβασμό προς τον εαυτό του και τους άλλους
- Αυτοάμυνα και αίσθημα ασφάλειας

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΡΙΤΗ	15:00 - 16:00	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:00 - 16:00	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ: **10 ΑΤΟΜΑ**

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ

ΠΕΤΡΟΣ ΑΓΑΜΕΜΝΟΝΟΣ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ

60 €
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

120 €
2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ

4 - 12 ΕΤΩΝ

ΣΕΒΟΜΑΣΤΕ • ΠΡΟΠΟΝΟΥΜΑΣΤΕ • ΓΙΝΟΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΙ!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΜΑΖΙ
ΑΝΑΠΝΕΟΥΜΕ
ΜΑΖΙ ΧΑΜΟΓΕΛΑΜΕ!

FAMILY YOGA

ΑΝΑΠΝΕΟΥΜΕ • ΚΙΝΟΥΜΑΣΤΕ • ΣΥΝΔΕΟΜΑΣΤΕ

Η Family Yoga είναι μια όμορφη εμπειρία για γονείς και παιδιά που συνδυάζει ήπιες στάσεις yoga, αναπνοές και παιχνίδι. Μέσα από την κοινή πρακτική ενισχύονται η σύνδεση, η ισορροπία, η χαλάρωση και η χαρά της ποιοτικής στιγμής μαζί.

ΜΑΖΙ
ΣΤΟ ΣΤΡΩΜΑ
•
ΜΑΖΙ ΣΤΗ ΧΑΡΑ!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00 – 13:00	ΙΖ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΜΑΡΙΑ ΒΑΛΒΗ

ΓΟΝΕΙΣ & ΠΑΙΔΙΑ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
60 € ΤΟ ΕΤΟΣ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΜΠΟΥΖΟΥΚΙ

ΤΖΟΥΡΑΣ • ΜΠΑΓΛΑΜΑΣ • ΜΑΝΤΟΛΙΝΟ

Παράδοση που ενώνει, μουσική που μας εκφράζει!

Ανακαλύψτε τον μοναδικό κόσμο των ελληνικών παραδοσιακών και λαϊκών εγχόρδων οργάνων. Μέσα από βιωματική διδασκαλία, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν σωστή τεχνική, ρυθμό και αγαπημένα τραγούδια, καλλιεργώντας παράλληλα τη μουσική έκφραση, τη δημιουργικότητα και την αυτοπεποίθησή τους.

ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΟΥΝ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

- Βασικές τεχνικές εκτέλεσης και σωστή στάση.
- Συγχορδίες, ρυθμούς και μελωδίες.
- Ελληνικό παραδοσιακό και λαϊκό ρεπερτόριο.
- Μουσική έκφραση και αυτοσχεδιασμό.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

- Αναπτύσσουν μουσικό αυτί και ρυθμό.
- Βελτιώνουν τη συγκέντρωση και τον συντονισμό.
- Εκφράζονται δημιουργικά μέσα από τη μουσική.
- Γνωρίζουν την ελληνική μουσική παράδοση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
Κατόπιν συνεννόησης με τον εκπαιδευτή

ΧΩΡΟΣ
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΟΜΠΟΥ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
Κατόπιν συνεννόησης

ΗΛΙΚΙΕΣ
Από 8 ετών και άνω

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΦΡΑΣΗ

ΚΙΘΑΡΑ

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ • ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ • ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ

Η κιθάρα είναι ένα από τα πιο αγαπημένα μουσικά όργανα και αποτελεί έναν μοναδικό τρόπο **έκφρασης** και **δημιουργίας**. Μέσα από το μάθημα, οι μαθητές γνωρίζουν τον κόσμο της μουσικής, μαθαίνουν να παίζουν τα πρώτα τους κομμάτια-τραγούδια και αναπτύσσουν μουσικές δεξιότητες σε ένα ευχάριστο και δημιουργικό περιβάλλον.

Με την καθοδήγηση του εκπαιδευτή, καλλιεργούν τον ρυθμό, τη συγκέντρωση, τη μουσική αντίληψη και την αυτοπεποίθησή τους, αποκτώντας σταδιακά γερές βάσεις για τη μουσική τους εξέλιξη.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ:

- Μαθαίνουν βασικές τεχνικές κιθάρας
- Αναπτύσσουν μουσική αντίληψη και αίσθηση του ρυθμού
- Εξερευνούν και ερμηνεύουν μουσικά κομμάτια
- Καλλιεργούν τη δημιουργικότητα και την καλλιτεχνική έκφραση
- Αποκτούν αυτοπεποίθηση μέσα από τη μουσική

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΑΤΟΜΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Κατόπιν συνεννόησης με τον εκπαιδευτή, ώστε το πρόγραμμα να προσαρμόζεται στις ανάγκες και το επίπεδο κάθε μαθητή.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ

ΗΡΑΚΛΕΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΗΛΙΚΙΕΣ

ΑΠΟ 9 ΕΤΩΝ

Κάθε παιδί είναι μία νότα στη μουσική!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΠΙΑΝΟ

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ • ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ • ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΚΦΡΑΣΗ!

ΚΑΘΕ ΝΟΤΑ, ΕΝΑ ΝΕΟ ΒΗΜΑ ΣΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ!

Το πιάνο ανοίγει στα παιδιά έναν κόσμο μουσικής και δημιουργίας. Μέσα από το μάθημα αναπτύσσουν ρυθμό, συγκέντρωση, μουσική αντίληψη και αυτοπεποίθηση, μαθαίνοντας να εκφράζονται μέσα από τη μουσική.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΑΤΟΜΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ

Κατόπιν συνεννόησης με την εκπαιδεύτρια, ώστε το πρόγραμμα να προσαρμόζεται στις ανάγκες και το επίπεδο κάθε μαθητή.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ

ΜΑΡΙΑ ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ
Εκπαιδεύτρια Πιάνου

ΔΙΔΑΚΤΡΑ

ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗΣ

ΗΛΙΚΙΕΣ

ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ

Κάθε νότα, μια ιστορία!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΙΝΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ!

ΦΩΝΗΤΙΚΗ

ΑΝΑΔΕΙΧΤΕΙΤΕ • ΕΚΦΡΑΣΤΕΙΤΕ • ΤΡΑΓΟΥΔΑΤΕ

Ένα εργαστήρι φωνητικής για ανθρώπους με πάθος για τη μουσική, που θέλουν να εξελίξουν τη φωνή τους, να αποκτήσουν τεχνική και αυτοπεποίθηση και να τραγουδούν με υγεία και ελευθερία έκφρασης.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΝΗΤΙΚΗ:

- Τεχνική σωστής αναπνοής και στήριξης
- Έλεγχο, ευελιξία, έκταση και καθαρότητα
- Ασκήσεις άρθρωσης και εκφοράς
- Ανάδειξη της προσωπικής φωνής και λάμψης
- Σύγχρονη προσέγγιση και διασκεδαστική μάθηση

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗΣ

με την εκπαιδευτρια

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ	ΗΛΙΚΙΕΣ	ΜΑΘΗΜΑΤΑ
ΜΑΡΙΑ ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ Εκπαιδεύτρια Φωνητικής	**ΑΠΟ 9 ΕΤΩΝ**	**ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗΣ**

Κάθε φωνή κρύβει μια μοναδική μελωδία!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΜΟΥΣΙΚΗ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ • ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ • ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

30 ΛΕΠΤΑ	45 ΛΕΠΤΑ	60 ΛΕΠΤΑ
30 €	40 €	50 €
ΤΟΝ ΜΗΝΑ	ΤΟΝ ΜΗΝΑ	ΤΟΝ ΜΗΝΑ
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Με την ολοκλήρωση του κύκλου μαθημάτων,
εφόσον το επιθυμεί ο συμμετέχων μπορεί να λάβει μέρος
σε εξετάσεις Ελληνικών και Αγγλικών ωδείων.
Το κόστος των εξετάσεων επιβαρύνει τον συμμετέχοντα.

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΠΑΙΔΙΑ & ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΑΓΓΛΙΚΑ

ΜΑΘΑΙΝΩ • ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ • ΕΞΕΛΙΣΣΟΜΑΙ

Μαθαίνουμε Αγγλικά μέσα από επικοινωνία, παιχνίδι και δημιουργικές δραστηριότητες!

Τα παιδιά χτίζουν γερές βάσεις στη γλώσσα, ενώ οι ενήλικες αποκτούν αυτοπεποίθηση στην καθημερινή επικοινωνία.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ:

- Αναπτύσσουν βασικό λεξιλόγιο
- Βελτιώνουν προφορά και κατανόηση
- Μαθαίνουν μέσα από παιχνίδι και διάλογο
- Ενισχύουν την αυτοπεποίθηση στην επικοινωνία
- Χρησιμοποιούν τα Αγγλικά στην καθημερινότητά τους

ΜΙΛΑΩ ΑΓΓΛΙΚΑ ΜΕ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΤΜΗΜΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:00 – 16:00	4 – 6 ΕΤΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:00 – 18:00	6 – 8 ΕΤΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00 – 20:00	ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΡΧΑΡΙΟΙ

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ | **ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ**

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Μαθαίνουμε • Δημιουργούμε • Εξελισσόμαστε

Προγράμματα έκφρασης, ευεξίας, δημιουργίας και προσωπικής ανάπτυξης για ενήλικες.

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ZUMBA

ΧΟΡΟΣ • ΡΥΘΜΟΣ • ΕΝΕΡΓΕΙΑ

ΧΟΡΕΨΕ • ΓΥΜΝΑΣΟΥ • ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΕ!

Ένα δυναμικό και διασκεδαστικό πρόγραμμα χορού και γυμναστικής που συνδυάζει λατινοαμερικάνικους ρυθμούς με άσκηση, ενέργεια και καλή διάθεση.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ZUMBA:

- Βελτιώνουμε τη φυσική κατάσταση
- Κάνουμε θερμίδες και ενισχύουμε τον μεταβολισμό
- Τονώνουμε και δυναμώνουμε το σώμα
- Απελευθερώνουμε το άγχος και ανεβάζουμε τη διάθεση
- Γνωρίζουμε νέους ανθρώπους και διασκεδάζουμε

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ
19:00 – 20:00

ΤΕΤΑΡΤΗ
19:00 – 20:00

ΠΕΜΠΤΗ
19:00 – 20:00

Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ

ΦΙΛΙΠΠΑ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ

Πιστοποιημένη Εκπαιδεύτρια Zumba® Fitness

ΗΛΙΚΙΕΣ

ΑΠΟ 14 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ

70 € ΕΤΗΣΙΩΣ
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

90 € ΕΤΗΣΙΩΣ
2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Χορός. Ρυθμός. Ενέργεια. Εσύ!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

KANGOO JUMPS®
ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ • ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΩ

Δυναμικό πρόγραμμα γυμναστικής με τις ειδικές μπότες Kangoo Jumps®. Συνδυάζει καρδιοαναπνευστική άσκηση, ενδυνάμωση και διασκέδαση, με μειωμένη καταπόνηση των αρθρώσεων.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ:

- Βελτιώνουν την καρδιοαγγειακή αντοχή
- Καίνε θερμίδες και ενεργοποιούν τον μεταβολισμό
- Ενδυναμώνουν τους μύες
- Βελτιώνουν ισορροπία και ευλυγισία
- Μειώνουν το στρες και ανεβάζουν τη διάθεση

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	20:00 – 21:00	Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00 – 19:00	Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΕΜΠΤΗ	20:00 – 21:00	Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00 – 19:00	Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΦΙΛΙΠΠΑ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ
30 € ΤΟΝ ΜΗΝΑ
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΓΕΝΙΚΗ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ

ΜΕ ΒΑΡΑΚΙΑ • ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ

Ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα γενικής εκγύμνασης με βαράκια που ενεργοποιεί όλο το σώμα. Με απλές και αποτελεσματικές ασκήσεις ενδυναμώνουμε τις βασικές μυϊκές ομάδες και βελτιώνουμε τη φυσική μας κατάσταση.

ΤΙ ΚΕΡΔΙΖΟΥΜΕ:

- Ενδυνάμωση όλου του σώματος
- Βελτίωση αντοχής και φυσικής κατάστασης
- Καλύτερη ισορροπία και σταθερότητα
- Ενίσχυση δύναμης και κινητικότητας
- Ενέργεια και ευεξία

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00 - 18:30	ΚΔ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΡΟΥΣΙΩΤΗ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
90 €

ΑΣΚΗΣΗ
ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΜΑΖΙ ΑΝΑΠΝΕΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΧΑΜΟΓΕΛΑΜΕ!

ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ

ΔΥΝΑΜΗ • ΑΝΤΟΧΗ • ΕΥΕΞΙΑ

ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Βελτίωση καρδιοαναπνευστικής αντοχής
- Αύξηση μυϊκής δύναμης και αντοχής
- Καύση θερμίδων και λίπους
- Ολική εκγύμναση του σώματος

ΜΑΖΙ ΣΤΟ ΣΤΡΩΜΑ • ΜΑΖΙ ΣΤΗ ΧΑΡΑ!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΡΙΤΗ	19:30 – 20:30	ΙΖ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΕΜΠΤΗ	19:30 – 20:30	ΙΖ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ
ΑΝΔΡΕΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
60 € ΕΤΗΣΙΩΣ
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

90 €
2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ
15 ΑΤΟΜΑ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

MAT-PROPS PILATES

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ
• ΒΕΛΤΙΩΣΕ ΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΟΥ • ΖΗΣΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ!

Το **Mat Pilates** είναι μια μορφή άσκησης που **εκτελείται στο έδαφος,** πάνω σε στρώμα, με ή χωρίς **μικρά βοηθήματα.** Στόχος είναι η **βελτίωση της στάσης** του σώματος, η **ενδυνάμωση** του σώματος και η **ευλυγισία.**

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ MAT PILATES:

- Βελτιώνει τη συγκέντρωση και την εστίαση
- Μειώνει το άγχος και προάγει τη χαλάρωση
- Χτίζει δύναμη, σταθερότητα και αντοχή
- Ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την ευλυγισία
- Καλλιεργεί ισορροπία και σεβασμό στην εαυτό μας και στους άλλους

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00 - 18:30	ΚΔ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΜΕΣΟΥ
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:30 - 20:00	ΚΔ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΜΕΣΟΥ

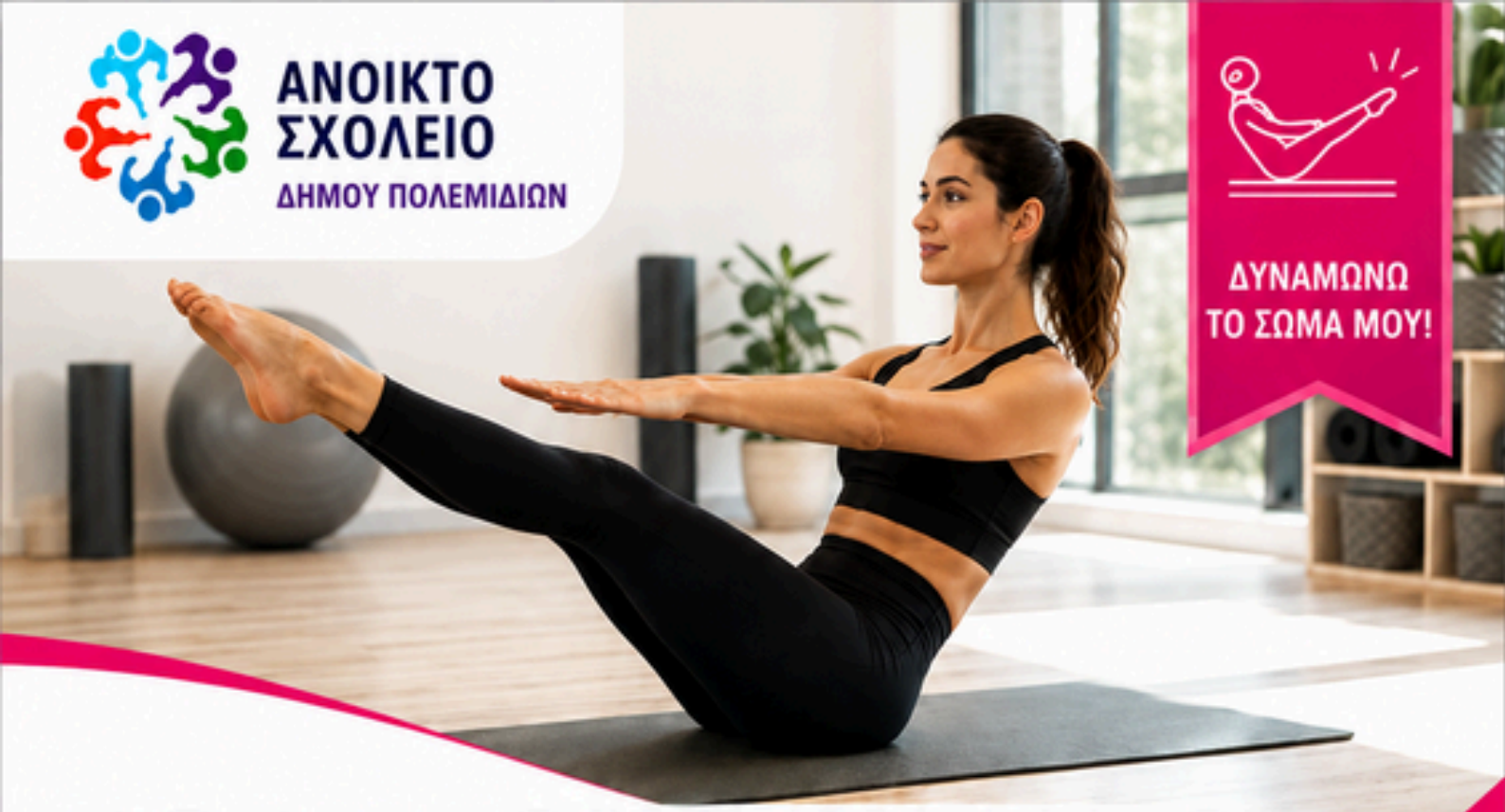
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΡΟΥΣΙΩΤΗ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
90 € ΕΤΟΣ
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ
ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΕ • ΕΞΕΛΙΞΟΥ • ΖΗΣΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ



ΔΥΝΑΜΩΝΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ!

BODY TONE PILATES

ΔΥΝΑΜΗ • ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ • ΕΥΕΞΙΑ

Ένα δυναμικό πρόγραμμα Pilates και ενδυνάμωσης που συνδυάζει έλεγχο, σωστή στάση σώματος και στοχευμένες ασκήσεις για δύναμη, ευλυγισία και ευεξία.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ BODY TONE PILATES:

- Ενδυνάμωση σε όλο το σώμα
- Βελτίωση στάσης και ευθυγράμμισης
- Αύξηση ευλυγισίας και κινητικότητας
- Ενίσχυση κορμού και μυϊκής αντοχής
- Μείωση άγχους και αίσθημα ευεξίας

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ
18:00 – 19:00
19:00 – 20:00

ΠΕΜΠΤΗ
18:00 – 19:00
19:00 – 20:00

ΚΗ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ

ΝΑΤΑΛΙΑ ΑΪΜΕΔΟΒΑ

Body Tone Pilates

ΧΩΡΟΣ

ΚΗ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ

70 € ΕΤΗΣΙΩΣ
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

90 € ΕΤΗΣΙΩΣ
2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

YOGA

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ • ΗΡΕΜΙΑ ΝΟΥ

Βασική τεχνική της yoga είναι ο συντονισμός της κίνησης με την αναπνοή. Βοηθά στη σωματική και ψυχική ισορροπία, στην αυτογνωσία, στην ηρεμία και στην ενδυνάμωση του σώματος.

ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ YOGA:

- Βελτιώνει τη ψυχική ευελιξία και τη δύναμη
- Μειώνει το άγχος και προσφέρει χαλάρωση
- Ενισχύει την αναπνοή και την ενέργεια
- Βελτιώνει τη συγκέντρωση και την ευεξία
- Προάγει την ισορροπία σώματος και νου

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΡΙΤΗ	19:00 – 20:00	Α' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΡΙΤΗ	20:00 – 21:00	
ΠΕΜΠΤΗ	17:30 – 18:30	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΕΜΠΤΗ	18:30 – 19:30	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΜΑΡΙΑ ΒΑΛΒΗ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
80 €
ΕΤΗΣΙΩΣ

ΤΙ ΝΑ ΕΧΕΤΕ
- ΑΝΕΤΑ ΡΟΥΧΑ
- ΣΤΡΩΜΑ YOGA
- ΝΕΡΟ

Ισορροπία • Ευεξία • Ενέργεια

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Έκφραση • Δημιουργία • Χρώμα!

Η ζωγραφική είναι ένας δημιουργικός χώρος έκφρασης.

Οι συμμετέχοντες γνωρίζουν υλικά και τεχνικές, αναπτύσσουν τη δική τους καλλιτεχνική γλώσσα και βελτιώνουν τις δεξιότητές τους.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ:

- Αναπτύσσουν δημιουργικότητα και καλλιτεχνική έκφραση
- Γνωρίζουν διαφορετικά υλικά και τεχνικές
- Βελτιώνουν τις τεχνικές και τις δεξιότητές τους
- Ενισχύουν τη φαντασία και την παρατηρητικότητα
- Χαλαρώνουν και εκφράζονται μέσα από την τέχνη

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΠΕΜΠΤΗ	18:00 – 19:30	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΜΥΟΣ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
90 €
ΕΤΗΣΙΩΣ
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ
8 ΑΤΟΜΑ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ • ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ • ΕΞΕΛΙΣΣΟΜΑΣΤΕ

ΚΕΡΑΜΙΚΗ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ • ΠΛΑΘΩ • ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΙ

Ένα δημιουργικό εργαστήρι κεραμικής όπου οι ενήλικες ανακαλύπτουν τον πηλό, μαθαίνουν βασικές τεχνικές χειροποίητης κατασκευής και τροχού, δημιουργούν μοναδικά αντικείμενα και απολαμβάνουν τη διαδικασία της καλλιτεχνικής έκφρασης.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ:

- Γνωρίζουν βασικές τεχνικές κεραμικής
- Καλλιεργούν δημιουργικότητα και αισθητική
- Βελτιώνουν συγκέντρωση και λεπτή κινητικότητα
- Δημιουργούν χρηστικά και διακοσμητικά αντικείμενα
- Χαλαρώνουν και εκφράζονται δημιουργικά

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:30 – 19:00
ΔΕΥΤΕΡΑ	19:00 – 20:30
ΤΕΤΑΡΤΗ	11:00 – 12:30
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:30 – 19:00
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	19:00 – 20:30

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΦΡΟΣΩ ΚΑΠΑ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
90 € ΕΤΗΣΙΩΣ

ΧΩΡΟΣ
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Δημιουργώ με τα χέρια μου, γεμίζω την ψυχή μου!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΚΟΒΟΥΜΕ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ
ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΝΟΥΜΕ!

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

DECOUPAGE

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ • ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΝΩ • ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΙ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ
ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ
ΚΑΙ ΤΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ!

Ένα δημιουργικό εργαστήρι χειροτεχνίας, όπου η φαντασία συναντά την τέχνη!
Οι συμμετέχοντες θα γνωρίσουν την τεχνική του ντεκουπάζ, τη χρήση πάστας και υλικών ψηφίδας, αερόπηλου, καθώς και μικτές τεχνικές σε καμβά και ξύλο. Θα δημιουργήσουν έργα mix media, τρισδιάστατους πίνακες, κατασκευές με μεταφορά εικόνας και θα μάθουν τεχνικές αναπαλαίωσης παλαιών αντικειμένων.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00 – 19:30	ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΕΛΕΝΑ ΒΙΟΛΑΡΗ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
90 € ΕΤΗΣΙΩΣ
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ
8 ΑΤΟΜΑ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΒΕΛΟΝΑΚΙ

Δημιουργικό Εργαστήρι

Δημιουργώ • Χαλαρώνω • Εκφράζομαι

Ένα σύγχρονο δημιουργικό εργαστήρι όπου το νήμα γίνεται έμπνευση! Μαθαίνουμε βασικές τεχνικές στο βελονάκι και δημιουργούμε μοντέρνα, χρηστικά αντικείμενα, από σουβέρ και τσαντάκια μέχρι διακοσμητικά και ιδιαίτερες χειροποίητες δημιουργίες.

ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:

- Αναπτύσσει τη δημιουργικότητα και τη φαντασία
- Μειώνει το άγχος και προσφέρει χαλάρωση
- Ενισχύει τη συγκέντρωση και τη λεπτή κινητικότητα
- Δημιουργούμε όμορφα και χρηστικά αντικείμενα
- Μοιραζόμαστε ιδέες & εμπειρίες σε ένα φιλικό περιβάλλον

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΡΙΤΗ	18:00 – 19:30	ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΔΗΜΗΤΡΑ ΧΑΤΖΗΠΑΥΛΗ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
90 €
ΕΤΗΣΙΩΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
8
ΑΤΟΜΑ

Πλέκω ιδέες...
δημιουργώ στιγμές!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΚΗΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΚΕΡΙΟΥ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ ΦΩΣ • ΜΟΙΡΑΖΩ ΖΕΣΤΑΣΙΑ

Ένα δημιουργικό εργαστήριο όπου οι ενήλικες γνωρίζουν την τέχνη της κηροπλαστικής, τα υλικά, τις τεχνικές και τα αρώματα, δημιουργώντας τα δικά τους μοναδικά κεριά με φαντασία και αγάπη.

ΘΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ:

- Μαλακό κερί
- Σκληρό κερί
- Κερί από ελαιοκράμβη
- Μωσαϊκό κερί
- Κερί σε δοχείο

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00 - 18:00	ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΓΕΩΡΓΙΑ ΑΝΔΡΕΟΥ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
80 €
ΕΤΗΣΙΩΣ

ΗΛΙΚΙΕΣ
ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Δημιουργώ φως, μοιράζω ζεστασιά!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΚΟΠΤΙΚΗ ΡΑΠΤΙΚΗ ΠΑΤΡΟΝ

ΣΧΕΔΙΑΖΩ • ΚΟΒΩ • ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ

ΜΕΤΡΑΜΕ
ΚΟΒΟΥΜΕ
ΡΑΒΟΥΜΕ!

ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΤΡΟΝ ΣΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΡΟΥΧΟ!

Ένα πρακτικό τμήμα για αρχάριους που θέλουν να γνωρίσουν την κοπτική και τη ραπτική. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να χειρίζονται τη ραπτομηχανή, να δημιουργούν πατρόν, να κόβουν υφάσματα και να ράβουν τα δικά τους ρούχα.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ:

- Μαθαίνουν βασικό χειρισμό ραπτομηχανής
- Δημιουργούν και προσαρμόζουν πατρόν
- Κόβουν σωστά υφάσματα
- Αποκτούν αυτοπεποίθηση στη δημιουργία ρούχων

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΡΙΤΗ	10:00 – 11:30	ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΙΩΑΝΝΑ ΑΧΙΛΛΕΩΣ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
90 € ΕΤΗΣΙΩΣ
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ
8 ΑΤΟΜΑ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ
ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ & ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Γεύσεις • Δημιουργία • Απόλαυση!

Ένα δημιουργικό εργαστήρι μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής για ενήλικες που αγαπούν τις νέες γεύσεις. Μέσα από πρακτικές συνταγές, οι συμμετέχοντες γνωρίζουν τεχνικές, υλικά και μικρά μυστικά της κουζίνας, δημιουργώντας νόστιμα πιάτα και γλυκά σε ευχάριστο και συνεργατικό κλίμα.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ:

- Μαθαίνουμε πρακτικές συνταγές
- Γνωρίζουμε υλικά και τεχνικές
- Δημιουργούμε αλμυρές και γλυκές γεύσεις
- Ανταλλάσσουμε ιδέες και εμπειρίες
- Απολαμβάνουμε τη χαρά της δημιουργίας

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ
ΤΡΙΤΗ	17:00 - 19:00
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00 - 19:00
ΠΕΜΠΤΗ	18:00 - 20:00
ΣΑΒΒΑΤΟ ΕΦΗΒΟΙ & ΕΝΗΛΙΚΕΣ	13:00 - 15:00
ΤΡΙΤΗ & ΤΕΤΑΡΤΗ ΘΕΟΔΟΥΛΟΣ ΚΑΡΠΑΣΙΤΗΣ	ΠΕΜΠΤΗ & ΣΑΒΒΑΤΟ ΑΛΕΞΗΣ ΒΡΥΩΝΙΔΗΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

ΘΕΟΔΟΥΛΟΣ ΚΑΡΠΑΣΙΤΗΣ
ΑΛΕΞΗΣ ΒΡΥΩΝΙΔΗΣ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ

120 €

1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΧΩΡΟΣ

Β' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

Μαγειρεύουμε μαζί, δημιουργούμε με γεύση!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΧΟΡΕΥΟΥΜΕ
ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ
ΑΥΤΟΓΝΩΡΙΖΟΜΑΣΤΕ

BELLY DANCE
ΑΡΑΒΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ
ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Ρυθμός • Κίνηση • Έκφραση!

Το Belly Dance και οι αραβικοί χοροί συνδυάζουν ρυθμό, έκφραση και αρμονική κίνηση. Μέσα από τη μουσική και τη σωστή καθοδήγηση, σε συμμετέχουσες γυναίκες βασικές τεχνικές βελτιώνουν τον συντονισμό και την ευλυγισία τους και ανακαλύπτουν έναν όμορφο τρόπο να εκφράζονται μέσα από τον χορό.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ:

- Μαθαίνουμε βασικές τεχνικές Belly Dance
- Αναπτύσσουμε ρυθμό και φανταwsρά
- Βελτιώνουμε ευλυγισία και στάση σώματος
- Ενισχύουμε αυτοπεποίθηση και έκφραση
- Απολαμβάνουμε τη χαρά της κίνησης

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:00 - 19:00	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ RACHEL

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
60 € ΕΤΗΣΙΩΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
10 ΑΤΟΜΑ

Άφησε τον ρυθμό να σε παρασύρει!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΧΟΡΕΥΟΥΜΕ
ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ
ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΟΥΜΕ!

LATIN

ΧΟΡΕΥΩ • ΝΙΩΘΩ • ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΙ

Οι Latin χοροί μας ταξιδεύουν στη Λατινική Αμερική μέσα από ρυθμούς όπως cha-cha, rumba, samba και merengue. Συνδυάζουν κίνηση, μουσική και έκφραση, χαρίζοντας ενέργεια, αυτοπεποίθηση και χαρά μέσα από τον χορό.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ
ΤΗ ΧΑΡΑ ΤΟΥ ΧΟΡΟΥ
ΚΑΙ ΑΦΗΣΕ ΤΟ
ΣΩΜΑ ΣΟΥ ΝΑ
ΕΚΦΡΑΣΤΕΙ!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:00 – 20:00	ΚΔ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΑΛΕΞΙΑ ΚΛΕΟΒΟΥΛΟΥ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ
10 ΑΤΟΜΑ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
70 €
ΕΤΗΣΙΩΣ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΧΟΡΟΣ ΤΗΣ ΠΑΡΕΑΣ

ΧΟΡΕΥΟΥΜΕ • ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΟΥΜΕ • ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ

Ένα ιδιαίτερο εργαστήρι χορού δημιουργημένο για όσους αγαπούν την κίνηση, τον ρυθμό και την παρέα. Μια ώρα γεμάτη χορό και διασκέδαση με αγαπημένες μουσικές και χορευτικά είδη.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ:

- Μαθαίνουμε διαφορετικά είδη χορού
- Βελτιώνουμε ρυθμό και συντονισμό
- Ενισχύουμε φυσική κατάσταση και κίνηση
- Εκφραζόμαστε μέσα από τη μουσική
- Διασκεδάζουμε και κοινωνικοποιούμαστε

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00 - 18:00	ΑΡΧΑΡΙΟΙ	ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00 - 18:00	ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ	ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00 - 19:00	ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ	ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:30 - 19:30	ΑΡΧΑΡΙΟΙ	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΑΛΕΞΙΑ ΚΛΕΟΒΟΥΛΟΥ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
70 €
ΕΤΗΣΙΩΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
10
ΑΤΟΜΑ

Χορεύουμε μαζί, χαμογελάμε μαζί!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Οι παραδοσιακοί χοροί της Ελλάδας και της Κύπρου είναι ζωντανή κληρονομιά, γεμάτη ιστορία, ήθος και ομορφιά. Μέσα από τη διδασκαλία καλλιεργούμε το σώμα, βελτιώνουμε τη φυσική κατάσταση και εκφραζόμαστε μέσα από τον ρυθμό και τη μουσική.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΘΑ:

- Γνωρίσεις χορούς από όλη την Ελλάδα και την Κύπρο
- Αναπτύξεις κοινωνικότητα και συνεργασία μέσα από το ομαδικό πνεύμα
- Βελτιώσεις τον ρυθμό, την ισορροπία και τη φυσική σου κατάσταση
- Νιώσεις χαρά, ενέργεια και ελευθερία μέσα από τη χορευτική έκφραση
- Διατηρήσεις και τιμήσεις την πολιτιστική μας κληρονομιά

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ
ΤΡΙΤΗ	18:00 - 19:30	ΑΡΧΑΡΙΟΙ	ΚΔ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΤΡΙΤΗ	19:30 - 21:00	ΑΡΧΑΡΙΟΙ	ΚΔ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΠΕΜΠΤΗ	18:00 - 19:30	ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ	ΚΔ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΠΕΜΠΤΗ	19:30 - 21:00	ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ	ΚΔ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΧΟΡΟΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ
ΓΙΩΡΓΟΣ ΘΩΜΑ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
70 € ΕΤΗΣΙΩΣ

ΗΛΙΚΙΕΣ
ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΘΕΑΤΡΟ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΑ!

ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΣΤΕ • ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΜΕ • ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΟΥΜΕ

Το θεατρικό εργαστήρι ενηλίκων είναι ένας χώρος δημιουργικής έκφρασης, επικοινωνίας και διασκέδασης.

Μέσα από παιχνίδια, αυτοσχεδιασμούς και ασκήσεις ανακαλύπτουμε τη δύναμη της σκηνής και ενισχύουμε την αυτοπεποίθησή μας.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ:

- Εκφράζουμε ελεύθερα τον εαυτό μας
- Αναπτύσσουμε αυτοπεποίθηση και επικοινωνία
- Βελτιώνουμε ενσυναίσθηση και συνεργασία
- Καλλιεργούμε φαντασία και δημιουργικότητα
- Ξεφεύγουμε από τη ρουτίνα και ανακαλύπτουμε νέες πτυχές του εαυτού μας

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:30 – 21:00	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ

ΜΑΡΙΝΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

ΜΕ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ

30 €

/ ΜΗΝΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ

18 - 98

ΕΤΩΝ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ - ΔΕΝΤΡΟΚΟΜΕΙΑ

ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΙΕΣ

Μαθαίνουμε να σχεδιάζουμε και να συντηρούμε κήπους, να φροντίζουμε δέντρα, λαχανικά και λουλούδια και να εφαρμόζουμε πρακτικές βιολογικής καλλιέργειας με σεβασμό στο περιβάλλον.

ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΟΥΜΕ:

- Σχεδιασμό και συντήρηση κήπων
- Λαχανόκηπο και καλλιέργεια λαχανικών
- Φύτευση και φροντίδα καρποφόρων δέντρων
- Κλάδεμα και σωστή συντήρηση φυτών
- Βιολογικές πρακτικές και κομποστοποίηση

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	09:30 - 11:00	ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ
ΠΕΜΠΤΗ	09:30 - 11:00	
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:30 - 19:00	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΕΜΠΤΗ	16:15 - 17:45	
ΠΕΜΠΤΗ	18:00 - 19:30	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΗ ΜΥΛΩΝΑ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
60 €
ΕΤΗΣΙΩΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ
12 ΑΤΟΜΑ

Καλλιεργούμε γνώση, φροντίζουμε τη φύση!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

LIFE COACHING

ΕΜΠΝΕΥΣΗ • ΑΝΑΠΤΥΞΗ • ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

Το Life Coaching είναι μια βιωματική διαδρομή προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης. Οι συμμετέχοντες καλλιεργούν δεξιότητες επικοινωνίας, αυτογνωσίας, ενεργητικής ακρόασης και πρακτικά εργαλεία για την επίτευξη στόχων.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:

- Αναπτύσσουν δεξιότητες επικοινωνίας και καθοδήγησης
- Ενισχύουν την αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη
- Καλλιεργούν ενσυναίσθηση και ενεργητική ακρόαση
- Αποκτούν πρακτικά εργαλεία επίλυσης προβλημάτων
- Ενδυναμώνουν την αυτοπεποίθηση και την επαγγελματική ταυτότητα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΡΙΤΗ	18:00 – 19:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΗ
Εξειδικευμένος Life Coach

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
90 €
ΕΤΗΣΙΩΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ
8
ΑΤΟΜΑ

Εμπνέομαι • εξελίσσομαι • δημιουργώ τη ζωή που θέλω!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ - ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Γνώρισε τον εαυτό σου • αγάπησέ τον • εξελίξου!

Ένα βιωματικό πρόγραμμα για να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου και να συνδεθείς ουσιαστικά με τους άλλους.
Με αυτοπαρατήρηση, επικοινωνία και προσωπική ενδυνάμωση, καλλιεργούμε αυτογνωσία και ψυχική ισορροπία.

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:

- Ανακαλύπτουν τον εαυτό τους και τις δυνατότητές τους
- Καλλιεργούν αυθεντικές, ουσιαστικές σχέσεις
- Ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και την ψυχική ευεξία
- Βελτιώνουν τη σκέψη, τη συγκέντρωση και τη δημιουργικότητα
- Ζουν με περισσότερη ισορροπία, χαρά και πληρότητα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΠΕΜΠΤΗ	18:00 – 19:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΗ
Εκπαιδευτής αυτογνωσίας & προσωπικής ανάπτυξης

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
90 €
ΕΤΗΣΙΩΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Εμπνέομαι ♥ εξελίσσομαι ♥ δημιουργώ τη ζωή που θέλω!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ

ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΗΣ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ • ΖΩΣΑ ΑΓΑΠΗ • ΠΑΡΟΥΣΙΑ

Η "Σχολή Γονέων" δεν είναι ακόμη ένα σεμινάριο συμβουλευτικής. Είναι ένα βιωματικό πρόγραμμα για γονείς και μελλοντικούς γονείς που θέλουν να αγαπήσουν συνειδητά. Με βαθιά κατανόηση της ψυχοσύνθεσης του παιδιού, του ρόλου του γονέα και της σχέσης μεταξύ τους, μεταμορφώνει τη ματιά με την οποία βλέπουμε τον εαυτό μας και το παιδί.

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ
ΣΥΝΑΕΟΜΑΣΤΕ
ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΜΕ
ΜΑΖΙ!

ΜΕ ΑΓΑΠΗ
ΑΚΟΥΩ
ΣΥΝΑΕΟΜΑΙ!

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Να φωτίσει ο εσωτερικός κόσμος του γονέα ως βασικό εργαλείο διαπαιδαγώγησης
- Να αποκτήσει σαφή αντίληψη του παιδικού ψυχισμού και των αναγκών του
- Να αναγνωρίσει προσωπικά τραύματα και σχήματα που επηρεάζουν τη γονεϊκή συμπεριφορά
- Να διαμορφώσει σταθερή, τρυφερή αλλά και ξεκάθαρη στάση απέναντι στο παιδί
- Να χτίσει σχέση εμπιστοσύνης, αυθεντικότητας και σεβασμού

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00 – 19:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΗ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
90 € ΕΤΗΣΙΩΣ

ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ
ΓΟΝΕΙΣ & ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΓΝΩΣΗ • ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ • ΖΩΗ

Οι Πρώτες Βοήθειες μπορούν να κάνουν τη διαφορά όταν κάθε δευτερόλεπτο μετράει.

Το πρόγραμμα σας δίνει τις γνώσεις και τις δεξιότητες που χρειάζεστε για να προσφέρετε βοήθεια με ασφάλεια και αυτοπεποίθηση σε καθημερινές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Μάθε • Προστάτευσε • Σώσε

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:

- Βασική υποστήριξη ζωής (ΚΑΡΠΑ & χρήση απινιδωτή)
- Αντιμετώπιση τραυματισμών, αιμορραγιών και εγκαυμάτων
- Αντιμετώπιση πνιγμονής, λιποθυμίας και σοκ
- Επείγουσες καταστάσεις και κλήση βοήθειας
- Πρακτική εξάσκηση με σενάρια και προσομοιώσεις

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00 – 19:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
ΕΛΕΝΑ ΝΙΚΟΛΑΪΔΟΥ
Πιστοποιημένη εκπαιδεύτρια Πρώτων Βοηθειών

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
90 €
ΕΤΗΣΙΩΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ
8
ΑΤΟΜΑ

Γνώση που σώζει ζωές!

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ
ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ • ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ • ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Η Τοξοβολία είναι ένα άθλημα συγκέντρωσης, ακρίβειας και ψυχικής ηρεμίας.
Μέσα από σωστή τεχνική και καθοδήγηση, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν βασικές τεχνικές τοξοβολίας και αναπτύσσουν δύναμη, αυτοέλεγχο και αυτοπεποίθηση.

ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΤΟΞΟΒΟΛΙΑΣ:

- Βελτιώνει τη συγκέντρωση και την εστίαση
- Μειώνει το άγχος και προσφέρει χαλάρωση
- Αναπτύσσει δύναμη, σταθερότητα και συντονισμό
- Ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την αυτοκυριαρχία
- Καλλιεργεί πειθαρχία και σεβασμό

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	19:30 - 20:30	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ
ΑΝΔΡΕΑΣ ΑΧΙΛΛΕΩΣ

ΔΙΔΑΚΤΡΑ
80 € ΕΤΟΣ
1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΤΟΜΩΝ
8 ΑΤΟΜΑ

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΓΓΡΑΦΕΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΕΝΑΡΞΗ ΕΓΓΡΑΦΩΝ

1 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

ΕΓΓΡΑΦΕΣ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ

ΠΛΗΡΩΜΕΣ

ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ

ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

5 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Μαθαίνουμε • Δημιουργούμε • Εξελισσόμαστε

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

99804005 / ώρες γραφείου 8:00-15:00

anoiktosxoleiopol@gmail.com

polemidiaopenschool.com

Ανοικτό Σχολείο Κάτω Πολεμιδιών

Μαθαίνουμε • Δημιουργούμε • Εξελισσόμαστε!