

ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΗΜΟΥ ΛΑΚΑΤΑΜΕΙΑΣ



ΔΙΔΑΚΤΡΑ **€70** το χρόνο
για κάθε πρόγραμμα

Οδηγός Εκπαίδευσης 2026-2027

Πρόγραμμα Εγκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΛΑΚΑΤΑΜΕΙΑΣ



«Η μάθηση είναι ένας θησαυρός
που ακολουθεί τον άνθρωπο παντού.»

- Κινέζικη παροιμία -

Αγαπητές συνδημότισσες, αγαπητοί συνδημότες,

Με ιδιαίτερη χαρά σας καλωσορίζω στη 18η σχολική χρονιά του Ανοικτού Σχολείου Δήμου Λακατάμειας.

Το Ανοικτό Σχολείο συνεχίζει για ακόμη μία χρονιά την πορεία του ως ένας σημαντικός θεσμός για τον Δήμο μας, προσφέροντας ευκαιρίες μάθησης, δημιουργίας, άθλησης και ψυχαγωγίας σε παιδιά, νέους και ενήλικες. Μέσα από τα προγράμματά του, δίνει τη δυνατότητα στους δημότες να αποκτήσουν νέες γνώσεις, να καλλιεργήσουν δεξιότητες και να αξιοποιήσουν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους.

Και φέτος, τα προγράμματα θα λειτουργήσουν στα δημοτικά διαμερίσματα Λακατάμειας, Τσερίου και Συνοικισμού Ανθούπολης, με στόχο να καλύψουν τις ανάγκες όσο το δυνατόν περισσότερων δημωτών. Στόχος μας είναι να εμπλουτίσουμε συνεχώς τις δράσεις και να προσφέρουμε ευκαιρίες μάθησης και ανάπτυξης για όλες τις ηλικίες.

Η συνεχής αναβάθμιση του προγράμματος και η προσθήκη νέων δράσεων αποτελούν προτεραιότητα για τον Δήμο Λακατάμειας. Η μάθηση δεν έχει ηλικία και κάθε άνθρωπος μπορεί πάντα να εξελίσσεται, να ανακαλύπτει νέα ενδιαφέροντα και να ανοίγει νέους ορίζοντες στη ζωή του. Γι' αυτό και στηρίζουμε τη διαβίου μάθηση.

Η συνεχής ανοδική πορεία του θεσμού αποτελεί αποτέλεσμα συλλογικής προσπάθειας, με τη συμβολή πολλών ανθρώπων και φορέων. Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά το Δημοτικό Συμβούλιο, τη Σχολική Εφορεία, τους Διευθυντές των σχολείων, το προσωπικό, τους Συνδέσμους Γονέων, καθώς και όλους τους εκπαιδευτές και συνεργάτες του Ανοικτού Σχολείου για την πολύτιμη προσφορά τους. Ιδιαίτερες ευχαριστίες αξίζουν και σε όλους εσάς που, με τη συμμετοχή και τη στήριξή σας, συμβάλλετε στη διαρκή ανάπτυξη και αναβάθμιση αυτού του σημαντικού για το Δήμο μας θεσμού.

Εύχομαι σε όλους μια δημιουργική και ευχάριστη σχολική χρονιά, γεμάτη γνώση, έμπνευση, προσωπική ανάπτυξη και νέες εμπειρίες.

Με εκτίμηση,

Δρ. Φωτούλα Χατζήπαπα
Δήμαρχος Λακατάμειας

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΕΓΓΡΑΦΩΝ: 17 Σεπτεμβρίου 2026 – 2 Οκτωβρίου 2026

ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ: 12 Οκτωβρίου 2026

ΛΗΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ: 22 Μαΐου 2027

€70,00 ΕΤΗΣΙΟ ΚΟΣΤΟΣ ΔΙΔΑΚΤΡΩΝ ΑΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΤΡΟΠΟΙ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΚΑΙ ΕΞΟΦΛΗΣΗΣ ΔΙΔΑΚΤΡΩΝ

1. ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ ΤΟΥ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΔΗΜΟΥ ΛΑΚΑΤΑΜΕΙΑΣ:
lakatameiaopenschool.eu

* Για να ολοκληρωθεί η ηλεκτρονική εγγραφή πρέπει να επιλέξετε το πρόγραμμα που σας ενδιαφέρει, να συμπληρώσετε τα προσωπικά σας στοιχεία και κατόπιν να ανατρέξετε στο καλάθι αγορών της ιστοσελίδας για να εξοφλήσετε τα δίδακτρα μέσω JCC.

2. ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΛΑΚΑΤΑΜΕΙΑΣ

Η αίτηση εγγραφής θα πρέπει να παραδοθεί στα Γραφεία του Δήμου (1ης Απριλίου 11, 2310 Λακατάμεια). **Η εξόφληση των διδάκτρων στα Γραφεία του Δήμου, θα γίνεται μόνο με πιστωτική κάρτα. Μετρητά και επιταγές δεν γίνονται αποδεκτά.**

Ωράριο παραλαβής αιτήσεων (περίοδος εγγραφών 17/9/26-2/10/26) :

Δευτέρα – Παρασκευή 8:30 π.μ.-13:30 μ.μ.

Για πληροφορίες, εισηγήσεις ή παράπονα μπορείτε να επικοινωνείτε στο τηλέφωνο 22389040, Δευτέρα – Παρασκευή 8:30 π.μ.-14:30 μ.μ.



1ης Απριλίου 11, 2310 Λακατάμεια



open.school@lakatameia.org.cy



22389040



www.lakatameia.org.cy

ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

1. Συμμετοχή σε δραστηριότητα θα εξασφαλίσουν όλοι όσοι, κατά την εγγραφή, εξοφλήσουν το ποσό των διδάκτρων που αντιστοιχεί στη δραστηριότητα που έχουν δηλώσει συμμετοχή.
2. Δηλώσεις που δεν είναι πλήρως συμπληρωμένες δεν θα λαμβάνονται υπόψη.
3. Τα τμήματα θα λειτουργήσουν εφόσον ο αριθμός των συμμετεχόντων ανέλθει στον ελάχιστο απαιτούμενο (αναγράφεται δίπλα από κάθε δραστηριότητα).
4. Το ποσό που θα πληρωθεί για οποιαδήποτε δραστηριότητα **δεν είναι επιστρεπτέο**.
5. Επιστροφή χρημάτων μπορεί να γίνει μόνο σε περίπτωση που δεν υπάρχει ικανοποιητικός αριθμός συμμετεχόντων/εγγραφών σε μια ομάδα και κατά συνέπεια δεν θα λειτουργήσει το εν λόγω τμήμα. Οι επιστροφές γίνονται τους μήνες Νοέμβριο - Δεκέμβριο.
6. Δηλώσεις συμμετοχής ατόμων που δεν έχουν εξοφλήσει οφειλές προηγούμενων χρόνων θα απορρίπτονται αυτόματα.
7. Οι συμμετέχοντες φέρουν οι ίδιοι ευθύνη για την προσωπική τους ασφάλεια κατά το χρόνο παρουσίας τους στις δραστηριότητες του Ανοικτού Σχολείου.
8. Οι γονείς/κηδεμόνες φέρουν την ευθύνη παράδοσης και παραλαβής των παιδιών τους από τον χώρο των δραστηριοτήτων.
9. 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 ή με άλλο πρόσφορο τρόπο.
10. Παιδιά 15 ετών και άνω μπορούν να εγγραφούν στα τμήματα ενηλίκων.
11. Το Ανοικτό Σχολείο διακόπτει τις εργασίες του κατά την περίοδο των σχολικών διακοπών των Χριστουγέννων και του Πάσχα. Επίσης, τηρούνται οι δημόσιες αργίες.
12. Τυχόν επιπλέον κόστος για υλικά ή/και εξοπλισμό που μπορεί να απαιτηθεί (π.χ. στρωματάκι, μπάλες, υλικά ζωγραφικής κ.ο.κ) επιβαρύνει τους συμμετέχοντες.
13. Σε περίπτωση που οι συνθήκες επιβάλουν τη διακοπή της φυσικής παρουσίας του συμμετέχοντα στο χώρο διεξαγωγής του προγράμματος, τα μαθήματα εκεί όπου προσφέρεται θα πραγματοποιούνται διαδικτυακά.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2025 - 2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΑΘΛΗΤΙΚΑ

Αυτοάμυνα Krav Maga	6
Καλαθόσφαιρα	6
Μαζορέτες	6
Ποδηλασία	6
Futsal	7
Taekwondo	7

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ

Αγγειοπλαστική	8
Ζωγραφική	8
Θέατρο	8
Κιθάρα	9
Μουσική Προπαίδεια	9
Μουσικοκινητική Αγωγή	9
Μπαλέτο	10
Χοροί - Λαϊκοί	10
Χορός - Σύγχρονος	10
Χορός - Belly Dance	11
Χορός - Hip Hop & Break Dance	11
Zumba Dance	11

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ

Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές	12
Ρομποτική	12
Μαγειρική & Ζαχαροπλαστική	12
Σκάκι	12

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΑ

Αυτοάμυνα Krav Maga	13
Γυμναστική Αερόβια	13
Γυμναστική - Ενδυνάμωσης	13
Γυμναστική - Κυκλική & Tabata	13
Γυμναστική - Πιλάτες	14
Γυμναστική - Core Training	14
Γυμναστική - Glutes, abs & cardio	15
Γυμναστική - H.I.I.T	15
Καλαθόσφαιρα	15
Μαζορέτες	15
Yoga (relaxation/anti-stress)	16
Chair Yoga	16

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ

Ζωγραφική	17
Θέατρο	17
Κιθάρα	17
Χοροί - Λαϊκοί	18
Χορός - Belly Dance	18
Zumba Dance	18

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ

Αυτογνωσία/Αυτοβελτίωση	19
Βοτανολογία	19
Μακιγιάζ	19
Πλέξιμο με σμιλί	19
Graphic Design	20
Photoshop & Illustration	20
Εργαστήρια Ψυχικής Ενδυνάμωσης	21
(Δωρεάν πρόγραμμα)	



ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ KRAV MAGA

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Πρόκειται για ένα σύγχρονο σύστημα αυτοάμυνας που εστιάζει στην αποφυγή της επίθεσης. Μαθαίνουμε πως να αντιμετωπίζουμε, με τη μικρότερη δυνατή έκθεσή μας σε κίνδυνο, κάθε είδους επίθεση και βία. Ταυτόχρονα, αναπτύσσουμε την πεθαρρία, βελτιώνουμε την αυτοπεποίθηση και διδασκόμαστε αυτοσεβασμό.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
8-14	Τετάρτη	18:30-19:30	Δημοτικό Σχολείο Ανθούπολης

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Ένα δημοφιλές ομαδικό άθλημα που βοηθάει στη σωματική υγεία του παιδιού, καθώς γυμνάζει όλο το σώμα και το κρατάει σε φόρμα. Επίσης, βοηθά το παιδί στην κοινωνικοποίηση, το συντονισμό και την ανάπτυξη του ομαδικού πνεύματος.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
7-9	Δευτέρα	17:00-18:00	Λύκειο Αγίου Γεωργίου
10-13	Δευτέρα	18:00-19:00	

ΜΑΖΟΡΕΤΕΣ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Ομαδικό πρόγραμμα που συνδυάζει ασκήσεις εδάφους με ακροβατικές φιγούρες, καθώς και δυναμική χορογραφία. Η τεχνική των χεριών με τη χρήση romi romi, η ευλιγσία, οι πιρουέτες και ο χορός συνθέτουν τα στοιχεία αυτού του εντυπωσιακού αγώνισματος.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
6-8	Σάββατο	11:00-12:00	1	Δημοτικό Σχολείο Ανθούπολης
8-10	Σάββατο	12:00-13:00	1-2	
9-14	Σάββατο	13:00-14:00	1-2	
6-12	Σάββατο	15:00-16:00	1	Α' Δημοτικό Σχολείο Τσερίου

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

Το ποδήλατο αποτελεί τον ιδανικό τρόπο για να συνδυάσουμε την καθημερινή μας άσκηση με την προσωπική ευχαρίστηση μίας βόλτας. Γυμναζόμαστε, μαθαίνουμε τους κανόνες κυκλοφορίας και συμμετέχουμε σε αγώνες. Τα μαθήματα ποδηλασίας μας βοηθούν να χτίσουμε γερούς μυς και να δυναμώσουμε τους πνεύμονές μας.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
7-14	Σάββατο	10:00-11:30	Γ' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Γεωργίου

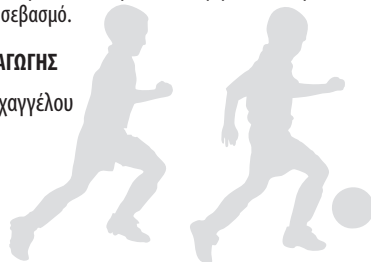


FUTSAL (ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΑΛΑΣ)

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Τα παιδιά μαθαίνουν τους κανόνες του ποδοσφαίρου, παίζουν και γυμνάζονται. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα βοηθά τα παιδιά να αποκτήσουν ένα γερό και ευλύγιστο μυϊκό σύστημα καθώς και γερά οστά, λόγω των ασκήσεων δύναμης και ευλυγισίας που περιλαμβάνει η προπόνηση, ενώ παράλληλα μαθαίνουν την πειθαρχία και το σεβασμό.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
4-5	Σάββατο	8:30-9:15	Γυμνάσιο Αρχαγγέλου
5-6	Σάββατο	9:15-10:00	
7-8	Σάββατο	10:00-11:00	
9-10	Σάββατο	11:00-12:00	
11-14	Σάββατο	12:00-13:00	



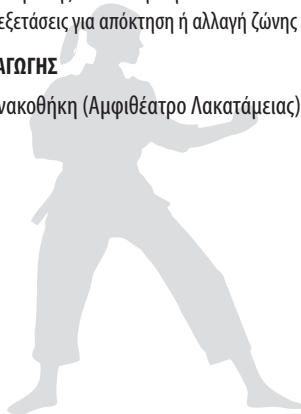
ΠΟΛΕΜΙΚΗ ΤΕΧΝΗ «ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ»

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Το Taekwondo είναι μια κορεάτικη τέχνη αυτοάμυνας. Τα παιδιά βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση, μαθαίνουν πειθαρχία και αυτοσυγκράτηση. Το πρόγραμμα στοχεύει επίσης στη βελτίωση της συγκέντρωσης και στο σεβασμό.

Εξετάσεις: Οι μαθητές του Ανοικτού Σχολείου συμμετέχουν κάθε χρόνο σε εξετάσεις για απόκτηση ή αλλαγή ζώνης κουπ.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
4-6	Δευτέρα	15:30-16:30	Δημοτική Πινακοθήκη (Αμφιθέατρο Λακατάμειας)
5-7	Τρίτη	15:30-16:30	
5-7	Δευτέρα	17:30-18:30	
6-9	Πέμπτη	16:00-17:00	
7-10	Δευτέρα	16:30-17:30	
8-11	Τρίτη	16:30-17:30	
9-12	Πέμπτη	17:00-18:00	
11-16	Πέμπτη	18:00-19:00	



ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ



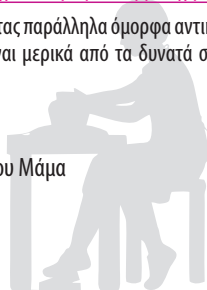


ΑΓΓΕΙΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Το πρόγραμμα βοηθάει τα παιδιά στην έκφραση των συναισθημάτων τους, δημιουργώντας παράλληλα όμορφα αντικείμενα. Η αίσθηση της δημιουργίας, η ανάπτυξη της φαντασίας και η αφοσίωση στον πηλό είναι μερικά από τα δυνατά σημεία της αγγειοπλαστικής.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
6-10	Δευτέρα	16:00-17:00	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα
10-14	Δευτέρα	17:00-18:00	

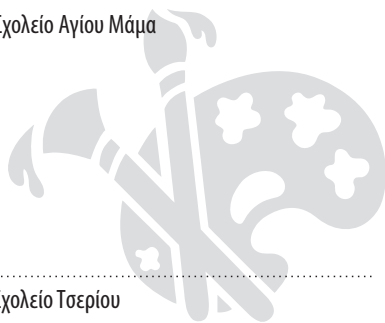


ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Τα παιδιά ζωγραφίζουν ανοίγοντας τη φαντασία τους σε ένα κόσμο πολλών δυνατοτήτων. Στόχος του μαθήματος είναι η ανάδειξη της δημιουργικότητας των παιδιών, η γνωριμία τους με διάφορες τεχνικές ζωγραφικής και με θαυμαστούς ζωγράφους αλλά πρωτίστως η ανάπτυξη της καλλιτεχνικής τους φύσης και η επαφή τους με διαφορετικά υλικά.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
6-7	Τρίτη	16:00-17:00	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα
6-8	Τετάρτη	16:00-17:00	
6-8	Σάββατο	9:30-10:30	
7-9	Τρίτη	17:00-18:00	
9-12	Τετάρτη	17:00-18:30	
9-12	Σάββατο	10:30-12:00	
10-14	Τρίτη	18:00-19:30	
10-14	Σάββατο	12:00-13:30	
6-8	Πέμπτη	16:00-17:00	Α' Δημοτικό Σχολείο Τσερίου
9-14	Πέμπτη	17:00-18:00	



ΘΕΑΤΡΟ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

Εκφραζόμαστε, αυτοσχεδιάζουμε και ανακαλύπτουμε τον κόσμο της υποκριτικής. Τα μαθήματα βοηθούν τα παιδιά στην ορθή χρήση του προφορικού λόγου, μέσω του οποίου μπορούν να εκφραστούν και να εξωτερικεύσουν τις σκέψεις και τα αισθήματα τους, ερχόμενοι σε άμεση επαφή με τον περίγυρό τους.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
7-9	Παρασκευή	16:30-17:30	Δ' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Νεοφύτου
11-15	Παρασκευή	17:30-19:00	
9-12	Σάββατο	10:30-12:00	
13-16	Σάββατο	12:00-13:30	





ΚΙΘΑΡΑ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 8 άτομα

Μαθαίνουμε να παίζουμε κιθάρα, συνδυάζοντας θεωρία και πρακτική. Η ενασχόληση γενικά με τη μουσική επιδρά θετικά στην ανάπτυξη των παιδιών αποκτώντας συντονισμό, πειθαρχία, λιγότερο στρες, με διασκέδαση και χαλάρωση.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
7-14	Τρίτη	16:00-17:00	1	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα
8-14	Τρίτη	17:00-18:00	2-3	

ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΡΟΠΑΙΔΕΙΑ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Παιχνίδια ρυθμού, τραγούδια, και γενική επαφή με τα μουσικά όργανα. Η ενασχόληση με τη μουσική από μικρή ηλικία βοηθά στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και αναπτύσσει τη δημιουργικότητα και την έκφραση.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
3-4	Τετάρτη	16:00-16:45	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα
4-5	Τετάρτη	17:00-18:00	

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Τα παιδιά μέσα από τη μουσική και το χορό εκφράζονται, μαθαίνοντας παράλληλα ήχους, λέξεις και μοτίβα. Το πρόγραμμα βάζει τα θεμέλια για τη συναισθηματική και νοητική ανάπτυξη του παιδιού.

*Στα τμήματα 2-3 χρονών, τα παιδιά συνοδεύονται από ένα γονέα/κηδεμόνα.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
*2-3	Τρίτη	15:30-16:15	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα
4-5	Τρίτη	16:30-17:30	
*2-3	Πέμπτη	15:30-16:15	Α' Δημοτικό Σχολείο Τσερίου
4-5	Πέμπτη	16:30-17:30	





ΜΠΑΛΕΤΟ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Μαθαίνουμε να χορεύουμε με ευλυγισία και χάρη μέσα από τον κλασικό χορό. Με το μπαλέτο βελτιώνουμε τη στάση του σώματος, το συντονισμό των μελών του, καθώς και την αίσθηση του ρυθμού. Το μπαλέτο βοηθά στη μυϊκή ενδυνάμωση και στην αύξηση της συγκέντρωσης.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
3-5	Τρίτη	15:30-16:30	Α' Δημοτικό Σχολείο Τσερίου
3-5	Πέμπτη	15:30-16:30	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα

ΧΟΡΟΙ - ΛΑΙΚΟΙ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Χορεύουμε σε ρυθμούς χασάπικου, ζέϊμπέκικου, χασαποσέρβικου, συρτού κτλ. Οι Λαϊκοί Χοροί προσφέρουν έκφραση, ψυχαγωγία και άσκηση, με την προσθήκη του στοιχείου του λαϊκού πολιτισμού, μέσα από τον οποίο εκφράζονται έντονα συναισθήματα για τον τόπο, τον λαό και την ιστορία του.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
6-10	Δευτέρα	16:00-17:00	1-2	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα
9-14	Δευτέρα	17:00-18:00	1-2	

ΧΟΡΟΣ - ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Τα παιδιά ανακαλύπτουν τη μαγεία του σύγχρονου χορού αναπτύσσοντας την κινητικότητα τους και αποκτώντας μεγαλύτερη εκφραστικότητα και καλύτερη τεχνική. Μαθαίνουν να χρησιμοποιούν τα συναισθήματα και τις διαθέσεις τους προκειμένου να σχεδιάσουν τα δικά τους βήματα και χορογραφίες.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
6-10	Τρίτη	16:30-17:30	Α' Δημοτικό Σχολείο Τσερίου
6-10	Πέμπτη	16:30-17:30	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα



ΧΟΡΟΣ - BELLY DANCE

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Ανατολίτικος χορός, ο οποίος συνδυάζει belly dance μοτίβα με δυναμικές κινήσεις. Ο χορός αυξάνει την προσοχή και την αυτοπεποίθηση και βοηθάει στην ισορροπία και στη σωστή στάση του σώματος.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ: Οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να παρακαθίσουν σε αγγλικές εξετάσεις χορού IDTA (International Dance Teachers Association)

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
5-7	Παρασκευή	16:00-17:00	1-2	Δημοτικό Σχολείο Ανθούπολης
8-11	Παρασκευή	17:00-18:00	1-2	
11-16	Παρασκευή	18:00-19:00	1-2	
15-18	Τρίτη	19:00-20:00	2-3	Ε' Δημοτικό Σχολείο Αγ. Ιωάννη Χρυσοστόμου

ΧΟΡΟΣ- HIP HOP & BREAK DANCE

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Χορεύουμε σε hip hop, locking και break-dance, βελτιώνοντας ταυτόχρονα την ισορροπία και τη δύναμη του σώματος. Το πρόγραμμα συνδυάζει γρήγορες και δυναμικές κινήσεις, ενδυναμώνοντας το σώμα και ανεβάζοντας την ενέργεια και το κέφι στα ύψη!

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ: Οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να παρακαθίσουν σε αγγλικές εξετάσεις χορού IDTA (International Dance Teachers Association).

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
5-7	Παρασκευή	16:30-17:30	1	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα
7-9	Πέμπτη	17:30-18:30	1	
7-9	Παρασκευή	17:30-18:30	1-2	
8-11	Πέμπτη	18:30-19:30	2-3	
9-11	Παρασκευή	18:30-19:30	2-3	
12-15	Πέμπτη	19:30-20:30	2-3	
12-15	Παρασκευή	19:30-20:30	2-3	

ZUMBA DANCE

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Η Zumba είναι ένα πολύ διασκεδαστικό πρόγραμμα, το οποίο συνδυάζει χορό και άσκηση, δίνοντας μας την αίσθηση ότι βρισκόμαστε σε ένα πάρτι. Μαθαίνουμε βασικές γνώσεις χορών και ρυθμών, αποκτώντας ταυτόχρονα αντοχή, δύναμη και ευλυγισία.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
5-8	Τρίτη	18:30-19:30	Δημοτικό Σχολείο Ανθούπολης
9-14	Πέμπτη	18:30-19:30	

ZUMBA®
kids



ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

Μαθαίνουμε να χειριζόμαστε Η/Υ με στόχο να εκπαιδευτούμε και να αποκτήσουμε γνώσεις για να αντιμετωπίσουμε έναν τεχνολογικό κόσμο όπου όλα είναι μηχανογραφημένα.

Εξετάσεις: Οι μαθητές έχουν τη δυνατότητα να παρακαθίσουν στις εξετάσεις ECDL.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
8-12	Τετάρτη	15:30-17:00	Βασικές Έννοιες Η/Υ + Power Point	Γυμνάσιο Ανθούπολης
11-15	Τετάρτη	17:00-18:30	Word + Basic Windows	
11-15	Τετάρτη	18:30-20:00	Windows + Excel	



ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Γνωριμία με τη ρομποτική και τον προγραμματισμό μέσα από δημιουργικές κατασκευές και πρακτικές εφαρμογές. Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν τη λογική σκέψη, τη δημιουργικότητα και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
7-10	Σάββατο	9:00-10:00	Γυμνάσιο Ανθούπολης
7-10	Σάββατο	10:00-11:00	
11-16	Σάββατο	11:00-12:00	



ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ-ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Μαθαίνουμε τεχνικές και συνταγές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής. Εξοικειωνόμαστε με την κουζίνα, αποκτούμε μαγειρικές ικανότητες, αναπτύσσουμε την αυτοεκτίμηση μας και ενθαρρύνουμε την πολιτιστική ενημέρωση με εμβάθυνση στη διεθνή κουζίνα.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
7-11	Τετάρτη	16:00-17:00	1	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα
8-12	Τετάρτη	17:00-18:00	1-2	
9-14	Τετάρτη	18:00-19:00	2-3	
8-12	Πέμπτη	16:00-17:00	1	
9-13	Πέμπτη	17:00-18:00	1-2	
10-15	Πέμπτη	18:00-19:00	2-3	

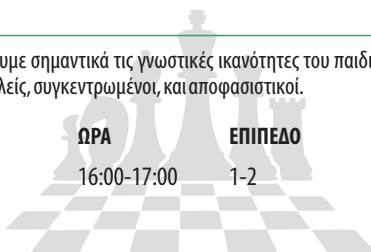


ΣΚΑΚΙ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Μαθαίνοντας σκάκι, βελτιώνουμε σημαντικά τις γνωστικές ικανότητες του παιδιού. Με το σκάκι βάζουμε στόχους, γινόμαστε οργανωτικοί, μεθοδικοί, επιμελείς, συγκεντρωμένοι, και αποφασιστικοί.

ΗΛΙΚΙΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
7-12	Δευτέρα	16:00-17:00	1-2	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα





ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ KRAV MAGA

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Μαθαίνουμε πώς να αποφεύγουμε και να αντιμετωπίζουμε, με τη μικρότερη δυνατή έκθεσή μας σε κίνδυνο, κάθε είδους επίθεση και βία. Εμβαθύνουμε στις ικανότητες της μάχης και της αναμέτρησης και αναπτύσσουμε παράλληλα την πειθαρχία, βελτιώνοντας την αυτοπεποίθησή μας.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Τετάρτη	19:30-20:30	1	Δημοτικό Σχολείο Ανθούπολης
Τετάρτη	20:30-21:30	2-3	

ΑΕΡΟΒΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 20 άτομα

Γυμναζόμαστε για καλή υγεία, σύμφιση σώματος και αδυνάτισμα. Η αερόβια γυμναστική βελτιώνει την καρδιαγγειακή μας υγεία, βοηθά στη ρύθμιση και την απώλεια βάρους και ανακουφίζει από το άγχος.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Δευτέρα + Τετάρτη	17:00-17:45	Δ' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Νεοφύτου
Δευτέρα + Τετάρτη	18:00-18:45	

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 20 άτομα

Στοχεύουμε στην αύξηση της μυϊκής δύναμης συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων, όπως και στη βελτίωση της κινητικότητας. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις με το ίδιο το βάρος του σώματος του κάθε ατόμου και ασκήσεις αντίστασης, με σκοπό την αύξηση της μυϊκής ικανότητας και τη σταθερότητα των αρθρώσεων.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Τρίτη + Πέμπτη	7:00-7:45 (πρωί)	Δημοτική Πινακοθήκη (Αμφιθέατρο Λακατάμειας)
Τρίτη + Πέμπτη	8:00-8:45 (πρωί)	
Δευτέρα + Τετάρτη	19:15-20:00	Δ' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Νεοφύτου

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΚΥΚΛΙΚΗ & TABATA

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 20 άτομα

Αερόβια προπόνηση με βάρη, ιδανική για καύση λίπους και τόνωση του μυϊκού συστήματος. Η Κυκλική Γυμναστική σε συνδυασμό με τη γυμναστική Tabata προσφέρει βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας και της κυκλοφορίας του αίματος, μυϊκή αντοχή, αύξηση της ταχύτητας, ευλυγισία και ευεξία. Γυμνάζουμε αποτελεσματικά γοφούς, γλουτούς, πόδια και κοιλιακούς.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Δευτέρα + Τετάρτη	20:00-20:45	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα
Τρίτη + Πέμπτη	19:00-19:45	Δ' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Νεοφύτου



ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΠΙΛΑΤΕΣ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 20 άτομα

Τέλεια γυμναστική που συνδυάζει πνευματική χαλάρωση και ισορροπία. Η γυμναστική Πιλάτες βοηθάει στη σωστή στάση του σώματος και στην τόνωση των μυών. Βελτιώνει την αναπνοή και βοηθάει στη συγκέντρωση, απωθώντας το άγχος της καθημερινότητας. Δημιουργεί δυνατότερη και πιο ευλύγιστη σπονδυλική στήλη, ανακουφίζοντας από τον πόνο της μέσης και την ένταση των αρθρώσεων.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Τρίτη + Πέμπτη	11:00-11:45 (πρωί)	Δημοτική Πινακοθήκη (Αμφιθέατρο Λακατάμειας)
Τρίτη + Πέμπτη	12:00-12:45 (μεσημέρι)	
Τρίτη + Πέμπτη	17:00-17:45	Ε' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Ιωάννη Χρυσοστόμου
Τρίτη + Πέμπτη	18:00-18:45	



ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - CORE TRAINING

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 20 άτομα

Ακολουθώντας τη φιλοσοφία του Πιλάτες, εξασκούμαστε και ενδυναμώνουμε τον κορμό, με στόχο τη μυϊκή αντοχή και δύναμη. Βελτιώνουμε την στάση τους σώματος μας, την κινητικότητα μας και την ποιότητα ζωής μας. Ιδανικό για άτομα με προβλήματα στη μέση, τον αυχένα, είτε προέρχονται μετά από χειρουργική επέμβαση.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Δευτέρα + Τετάρτη	8:00-8:45 (πρωί)	Δημοτική Πινακοθήκη (Αμφιθέατρο Λακατάμειας)
Δευτέρα + Τετάρτη	9:00-9:45 (πρωί)	
Τρίτη + Πέμπτη	9:00-9:45 (πρωί)	
Τρίτη + Πέμπτη	10:00-10:45 (πρωί)	
Δευτέρα + Τετάρτη	18:00-18:45	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα
Τρίτη + Πέμπτη	17:00-17:45	Δ' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Νεοφύτου
Τρίτη + Πέμπτη	18:00-18:45	
Τρίτη + Πέμπτη	20:00-20:45	





ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - GLUTES, ABS AND CARDIO

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 20 άτομα

Με αυτό το μάθημα στοχεύουμε στην ενδυνάμωση και σύσφιξη γλουτών και κοιλιακών, καθώς και με το συνδυασμό της αερόβιας γυμναστικής επιτυγχάνουμε καύση λίπους και βελτίωση της σωματικής αντοχής.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Δευτέρα + Τετάρτη	10:00-10:45 (πρωί)	Δημοτική Πινακοθήκη (Αμφιθέατρο Λακατάμειας)
Δευτέρα + Τετάρτη	19:00-19:45	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - Η.Ι.Ι.Τ.

(Υψηλής Έντασης Διαλειμματική Προπόνηση)

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 20 άτομα

Αναερόβια άσκηση, υψηλής έντασης. Καίει πολύ γρήγορα θερμίδες και λίπος και ενισχύει το μεταβολισμό. Η γυμναστική Η.Ι.Ι.Τ περιλαμβάνει εκρήξεις έντονης άσκησης που εναλλάσσονται με περιόδους ανάκαμψης χαμηλής έντασης.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Δευτέρα + Τετάρτη	20:15-21:00	Δ' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Νεοφύτου
Τρίτη + Πέμπτη	20:15-21:00	Ε' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Ιωάννη Χρυσοστόμου

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Το μπάσκετ είναι ένα ομαδικό άθλημα, με πολλά οφέλη, το οποίο συμβάλει στην καλύτερη καρδιαγγειακή υγεία, καίει πολλές θερμίδες λόγω της έντασης και του τρεξίματος, βελτιώνει την υγεία των οστών, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθά στον καλύτερο συντονισμό των άκρων.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Δευτέρα	19:00-20:00	Λύκειο Αγίου Γεωργίου

ΜΑΖΟΡΕΤΕΣ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Ομαδικό πρόγραμμα που συνδυάζει ασκήσεις εδάφους με ακροβατικές φιγούρες, καθώς και δυναμική χορογραφία. Η τεχνική των χειρών με τη χρήση romi romi, η ευλιγισία, οι πιρουέτες και ο χορός συνθέτουν τα στοιχεία αυτού του εντυπωσιακού αγώνισματος.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Σάββατο	10:00-11:00	1	Δημοτικό Σχολείο Ανθούπολης



YOGA (relaxation/anti-stress)

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 20 άτομα

Μαθαίνουμε αυτοπειθαρχία και εμβαθύνουμε στην ενδυνάμωση του σώματος και την οξύτητα του νου. Οι σωματικές ασκήσεις της γιόγκα σε συνδυασμό με ασκήσεις αναπνοής, είναι η λύση για την υγεία και την ευεξία του σώματος και του πνεύματος.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Τετάρτη + Παρασκευή	11:00-11:45 (πρωί)	Δημοτική Πινακοθήκη (Αμφιθέατρο Λακατάμειας)
Τετάρτη + Παρασκευή	12:00-12:45 (μεσημέρι)	
Τετάρτη + Παρασκευή	18:30-19:15	Ε' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Ιωάννη Χρυσοστόμου
Τετάρτη + Παρασκευή	19:30-20:15	
Τρίτη + Πέμπτη	19:30-20:15	Α' Δημοτικό Σχολείο Τσερίου

CHAIR YOGA (Γιόγκα σε Καρέκλα)

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 20 άτομα

Ήπιας μορφής γιόγκα, που πραγματοποιείται με τη χρήση καρέκλας, βελτιώνοντας την ευλυγισία, τη στάση του σώματος, την ισορροπία και τη χαλάρωση.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Τετάρτη + Παρασκευή	17:30-18:15	Ε' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Ιωάννη Χρυσοστόμου





ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

Μαθαίνουμε τους τόνους, τις αναλογίες και φτιάχνουμε πίνακες με ακρυλικά. Τα μαθήματα ζωγραφικής μας βοηθούν να εξερευνήσουμε τις καλλιτεχνικές μας δεξιότητες και τη δημιουργικότητά μας, μελετώντας μεγάλους ζωγράφους και μαθαίνοντας τεχνικές.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Τετάρτη	18:30-20:00	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα
Πέμπτη	18:00-19:30	Α' Δημοτικό Σχολείο Τσερίου



ΘΕΑΤΡΟ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

Εκφραζόμαστε, αυτοσχεδιάζουμε και ανακαλύπτουμε τον κόσμο της υποκριτικής. Το θέατρο ενισχύει τη ψυχική υγεία, ισορροπεί το σώμα και το πνεύμα, και προσφέρει παράλληλα ψυχαγωγία, καλλιεργώντας την πειθαρχία και την ομαδικότητα.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Σάββατο	13:30-15:00	Δ' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Νεοφύτου

ΚΙΘΑΡΑ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 8 άτομα

Μαθαίνουμε να παίζουμε κιθάρα, συνδυάζοντας θεωρία και πρακτική. Η κιθάρα είναι ένα όργανο με πολλές παραλλαγές, ήχους και τρόπους παιξίματος και προσφέρει ένα σπουδαίο και ευρύ φάσμα ρεπερτορίου.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Τετάρτη	18:00-19:00	1	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα
Τετάρτη	19:00-20:00	2	
Τετάρτη	20:00-21:00	3-4	



ΧΟΡΟΙ - ΛΑΙΚΟΙ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Χορεύουμε σε ρυθμούς χασάπικου, ζεϊμπέκικου, καλαματιανού και συρτού. Οι Λαϊκοί Χοροί προσφέρουν έκφραση, ψυχαγωγία και άσκηση, με την προσθήκη του στοιχείου του λαϊκού πολιτισμού, μέσα από τον οποίο εκφράζονται έντονα συναισθήματα για τον τόπο, τον λαό και την ιστορία του.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Τρίτη	17:30-18:30	1	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα
Τρίτη	18:30-19:30	2	
Πέμπτη	20:30-21:30	3-4	
Τρίτη	20:30-21:30	4-5	
Τρίτη	19:30-20:30	5-6	



ΧΟΡΟΣ - BELLY DANCE

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Ο χορός της κοιλιάς ή αλλιώς χορός οριεντάλ, είναι παραδοσιακός ανατολίτικος χορός, ο οποίος προσφέρει τεράστια πλεονεκτήματα στο σώμα και συνδυάζει τη γυμναστική με τη διασκέδαση, βοηθώντας στην ισορροπία και τη σωστή στάση του σώματος.

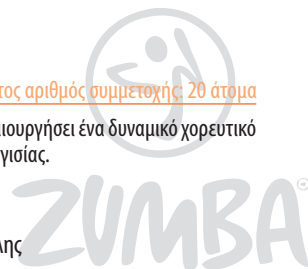
ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Παρασκευή	19:00-20:00	1-2	Δημοτικό Σχολείο Ανθούπολης

ZUMBA DANCE

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 20 άτομα

Το Zumba παντρεύει λάτιν και διεθνείς ρυθμούς με γρήγορες χορευτικές κινήσεις για να δημιουργήσει ένα δυναμικό χορευτικό πρόγραμμα που στοχεύει στη διασκέδαση αλλά και στην ανάπτυξη αντοχής, δύναμης και ευλιγισίας.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Τρίτη + Πέμπτη	19:30-20:15	Δημοτικό Σχολείο Ανθούπολης





ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ-ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ (Life coaching)

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

Το Life Coaching, απευθύνεται σε όσους επιθυμούν να ανακαλύψουν τον πραγματικό τους εαυτό, να ορίσουν τους στόχους τους, καθώς και να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους και να απεγκλωβιστούν από τους φόβους τους.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Τετάρτη	17:30-19:00	1	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα
Τετάρτη	19:00-20:30	2	

ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΙΑ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

Η βοτανολογία μπορεί να βελτιώσει τη ζωτικότητα του κάθε ανθρώπου και να προάγει την υγεία. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ανάλυση βοτάνων (ιδιότητες, συνταγές), πρακτικές κατασκευές (απόσταξη, κηραλοιφές, κρέμες, βάμματα και λάδια) και εναλλακτικές λύσεις για τις χημικές ουσίες στην καθημερινότητά μας.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Τρίτη	17:30-19:00	2	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα
Τρίτη	19:00-20:30	1	
Δευτέρα	17:30-19:00	3	
Δευτέρα	19:00-20:30	4	
Παρασκευή	17:00-18:30	1	Α' Δημοτικό Σχολείο Τσερίου

ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

Ανακαλύπτουμε τα μυστικά των επαγγελματιών με χρηστικές συμβουλές για ένα τέλειο μακιγιάζ. Μαθαίνουμε πως να βαφόμαστε σωστά, γρήγορα και εύκολα και παίρνουμε συμβουλές που ταιριάζουν στα χαρακτηριστικά του προσώπου μας και στο στυλ μας.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Δευτέρα	18:00-19:30	1+2	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα

ΠΛΕΞΙΜΟ ΜΕ ΣΜΙΛΙ

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

Το πλέξιμο αποτελεί μια ιδιαίτερα αγαπημένη συνήθεια για ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων, αφού μας βοηθάει να περάσουμε ποιοτικό και δημιουργικό χρόνο, ο οποίος μάλιστα θα σας επιφέρει και πανέμορφα χειροποίητα έργα.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Δευτέρα	16:30-18:00	1	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα



GRAPHIC DESIGN

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

Τα μαθήματα γραφιστικής (graphic design) προσφέρουν εκπαίδευση σε θεωρητικές και πρακτικές πτυχές του σχεδιασμού, με έμφαση στη χρήση λογισμικού και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων οπτικής επικοινωνίας. Το πρόγραμμα προσφέρει βασικές αρχές του σχεδιασμού, σύνθεση, πρακτικές δεξιότητες και ανάπτυξη αισθητικής αντίληψης και ικανότητας δημιουργίας πρωτότυπου υλικού.

**Οι συμμετέχοντες πρέπει απαραίτητα να έχουν μαζί τους tablet ή φορητό υπολογιστή (laptop).*

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Πέμπτη	16:30-18:00	1	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα



PHOTOSHOP ILLUSTRATION

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα

Αναπτύσσουμε δεξιότητες επεξεργασίας εικόνας και φωτογραφίας και δημιουργούμε γραφικά για έντυπες και ψηφιακές εφαρμογές. Κατά την διάρκεια των μαθημάτων θα χρησιμοποιηθεί το σχεδιαστικό πρόγραμμα GIMP.

**Οι συμμετέχοντες πρέπει απαραίτητα να έχουν μαζί τους φορητό υπολογιστή (laptop).*

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Πέμπτη	18:00-19:30	1	Β' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Μάμα





ΔΩΡΕΑΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ (για ενήλικες)

*Σε συνεργασία με το πρόγραμμα Νοσηλευτικής Ψυχικής Υγείας
«Εξέλιξις» του Υπουργείου Υγείας



Εστιάζουμε στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ευεξίας των συμμετεχόντων μέσα από βιωματικές δραστηριότητες και ασκήσεις. Αυτά τα εργαστήρια παρέχουν τα εργαλεία και τις δεξιότητες για να διαχειριζόμαστε καλύτερα τα θέματα που μας απασχολούν και μας προβληματίζουν, ενισχύοντας ταυτόχρονα την αυτοπεποίθησή μας.

Ο κύκλος των Βιωματικών Εργαστηρίων θα περιλαμβάνει 8 συναντήσεις με τα εξής θέματα:

1. Κοινωνικό άγχος και κρίση πανικού: από την υπερδιέγερση στην αυτορρύθμιση
2. Αποτελεσματική επικοινωνία (1ο μέρος)
3. Αποτελεσματική επικοινωνία (2ο μέρος)
4. Η δύναμη των ορίων
5. Αγκαλιάζοντας το άγχος
6. Αξιοποιώντας τον ανενεργό χρόνο: αντιμετωπίζοντας τη μειωμένη διάθεση με δημιουργικότητα
7. Το σώμα μου, ο καθρέφτης της ψυχής μου
8. Διαχείριση συγκρούσεων

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να συμπληρώσουν την Αίτηση Εγγραφής του Ανοικτού Σχολείου και να τη στείλουν ηλεκτρονικά στο email: open.school@lakatameia.org.cy από τις 17/9/26 μέχρι τις 2/10/26. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας με βάση την ημερομηνία αποστολής της αίτησης.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Τετάρτη	19:00-20:30	1	Πολυδύναμο Κέντρο Λακατάμειας

Το Ανοικτό Σχολείο είναι πρόγραμμα εγκεκριμένο και επιχορηγημένο από το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας, και το οποίο λειτουργεί στο Δήμο Λακατάμειας από το 2009. Με απόφαση του Δημοτικού Συμβουλίου το Ανοικτό Σχολείο εντάχθηκε, το 2020, στο Δήμο Λακατάμειας.

Υπηρετώντας τον σκοπό της διά βίου μάθησης, το Ανοικτό Σχολείο δημιουργεί παράλληλα τις προϋποθέσεις για τη μεγαλύτερη δυνατή αξιοποίηση των σχολικών εγκαταστάσεων, ενισχύοντας και προωθώντας τους πυλώνες της εκπαίδευσης, του αθλητισμού, της ψυχαγωγίας και του πολιτισμού.

Πέρα από την ανάπτυξη της πολιτιστικής δραστηριότητας, το Ανοικτό Σχολείο ενισχύει και συσφίγγει τους δεσμούς και τις σχέσεις μεταξύ των πολιτών, παρέχει ταυτόχρονα την ευκαιρία σε όλους να αξιοποιήσουν με τον καλύτερο τρόπο τον ελεύθερό τους χρόνο, ενώ παράλληλα προάγει τη συνεργασία, τη συλλογικότητα και όλες τις αξίες που καλλιεργούνται και προάγονται μέσα από υγιείς και ψυχωφελείς δραστηριότητες.

Στα προγράμματα του Ανοικτού Σχολείου Δήμου Λακατάμειας συμμετέχουν σε τακτική βάση εκατοντάδες πολίτες όλων των ηλικιών, γεγονός που αποδεικνύει ότι το Ανοικτό Σχολείο έχει τεράστιες δυνατότητες ενεργοποίησης των πολιτών κάθε ηλικίας και ιδιαίτερα των νέων.

Μέσω του Ανοικτού Σχολείου, προσπαθούμε ως Δήμος, να μετεξελέξουμε την ενασχόληση με οργανωμένες αθλητικές, πολιτιστικές και μορφωτικές δραστηριότητες, εδραιώνοντας τη δημιουργικότητα στο Δήμο Λακατάμειας



ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ 2026-2027



ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

*Όνοματεπώνυμο συμμετέχοντα:

*Αρ. Δελτίου Ταυτότητας:

*Ημερομηνία Γέννησης:

*Όνοματεπώνυμο γονέα/κηδεμόνα (για παιδιά):

*Διεύθυνση:

*Ταχ.Κώδικας:

*Τηλέφωνο/α επικοινωνίας:

Email:

Αποδέχομαι να λαμβάνω ενημερώσεις μέσω γραπτών μηνυμάτων (SMS) αναφορικά με τη λειτουργία του Ανοικτού Σχολείου Δήμου Λακατάμειας ☐ ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ

*Υποχρεωτικά πεδία

ΕΠΙΘΥΜΩ ΝΑ ΕΓΓΡΑΦΩ ΣΤΙΣ ΠΙΟ ΚΑΤΩ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΗΜΕΡΑ/ΩΡΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ	ΕΠΙΠΕΔΟ (πχ. 1ο, όπου ισχύει)
1.		
2.		
3.		

ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ ΓΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΗ/ΜΑΓΝΗΤΟΣΚΟΠΗΣΗ

Για λόγους συμμόρφωσης με τον Κανονισμό (ΕΕ) 2016/679 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου (Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Δεδομένων), απαιτείται η γραπτή συγκατάθεση σας, για φωτογράφιση/μαγνητοσκόπηση σας ή του παιδιού σας και στην συνέχεια για δημοσίευση του υλικού αυτού. Με βάση τα όσα αναφέρθηκαν, συμπληρώστε με √ ανάλογα:

Συγκατάθεση κηδεμόνων για ανήλικους	Συμφωνώ	Διαφωνώ
Αποδέχομαι να φωτογραφηθεί το παιδί μου.		
Αποδέχομαι να μαγνητοσκοπηθεί το παιδί μου.		
Αποδέχομαι να αναρτηθεί φωτογραφικό υλικό του παιδιού μου εντός του χώρου του Ανοικτού Σχολείου/ Δήμου Λακατάμειας.		
Αποδέχομαι να δημοσιοποιηθεί φωτογραφικό υλικό του παιδιού μου σε έντυπο υλικό που εκδίδεται από το Ανοικτό Σχολείο/ Δήμο Λακατάμειας.		
Αποδέχομαι να δημοσιοποιηθεί φωτογραφικό υλικό ή/και βίντεο του παιδιού μου σε ηλεκτρονικό υλικό ή σε ιστότοπους ή σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης.		

Γυρίστε σελίδα...



ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ 2026-2027

Συγκατάθεση ενήλικων	Συμφωνώ	Διαφωνώ
Αποδέχομαι να φωτογραφηθώ.		
Αποδέχομαι να μαγνητοσκοπηθώ.		
Αποδέχομαι να αναρτηθεί φωτογραφικό υλικό εντός του χώρου του Ανοικτού Σχολείου/ Δήμου Λακατάμειας.		
Αποδέχομαι να αναρτηθεί φωτογραφικό υλικό σε έντυπο υλικό που εκδίδεται από το Ανοικτό Σχολείο/ Δήμου Λακατάμειας.		
Αποδέχομαι να δημοσιοποιηθεί φωτογραφικό υλικό ή/και βίντεο σε ηλεκτρονικό υλικό ή σε ιστότοπους ή σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης.		

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Ο Υπεύθυνος Επεξεργασίας στα πλαίσια λειτουργίας του Ανοικτού Σχολείου είναι ο Δήμος Λακατάμειας.

Τα προσωπικά στοιχεία που δίνονται με την παρούσα αίτηση, τυχόν συνοδευτικά έγγραφα που επισυνάπτονται σε αυτήν και οι πληροφορίες σχετικά με την καταβολή των σχετικών χρηματικών ποσών θα χρησιμοποιηθούν για σκοπούς διεκπεραίωσης της εγγραφής στο Ανοικτό Σχολείο και, σε περίπτωση που η αίτηση εγγραφής είναι επιτυχής, για σκοπούς της εύρυθμης λειτουργίας του Ανοικτού Σχολείου, στο πλαίσιο των νόμιμων δραστηριοτήτων του Ανοικτού Σχολείου ή/και για συμμόρφωση με νομική υποχρέωση.

Σε περίπτωση που η εγγραφή δεν είναι επιτυχής, τα προαναφερόμενα στοιχεία και πληροφορίες θα διαγράφονται/καταστρέφονται άμεσα. Τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα τηρούνται με ασφάλεια και δεν διαβιβάζονται σε τρίτους παρά μόνον στο πλαίσιο των νόμιμων δραστηριοτήτων του Ανοικτού Σχολείου ή/και για συμμόρφωση με νομική υποχρέωση.

Πληρέστερη ενημέρωση σχετικά με την επεξεργασία προσωπικών δεδομένων από το Δήμο Λακατάμειας, καθώς και για τα σχετικά σας δικαιώματα, είναι διαθέσιμη στην «ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΔΗΜΟΥ ΛΑΚΑΤΑΜΕΙΑΣ» που είναι αναρτημένη στην ιστοσελίδα του Δήμου Λακατάμειας (www.lakatameia.org.cy) και στο ταμείο του Δήμου.

Για περισσότερες πληροφορίες και/ή για την εξάσκηση των δικαιωμάτων σας σύμφωνα με τις πρόνοιες του Γενικού Κανονισμού για την Προστασία των Δεδομένων (Κανονισμός (ΕΕ) 2016/679) (π.χ. για να ανακαλέσετε τη συγκατάθεση που τυχόν δίνετε με την κατάλληλη ένδειξη εντός της παρούσας αίτησης), μπορείτε να αποσταθείτε γραπτώς στη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου open.school@lakatameia.org.cy ή μέσω του τηλεομοιότυπου στο **22389020** ή δια χειρός στο Γραφείο του Ανοικτού Σχολείου ή να απευθυνθείτε στον Υπεύθυνο Προστασίας Δεδομένων του Δήμου, στην ακόλουθη διεύθυνση επικοινωνίας: dpo@lakatameia.org.cy, συμπληρώνοντας τη σχετική φόρμα υποβολής αιτήματος.

ΔΗΛΩΣΗ:

Με την παρούσα δηλώνω πως συμφωνώ για την εγγραφή μου/την εγγραφή του παιδιού μου στο Ανοικτό Σχολείο και συμφωνώ με και αποδέχομαι τους “Όρους και Κανονισμούς”, όπως περιγράφονται στον Οδηγό εκπαίδευσης του Ανοικτού Σχολείου Δήμου Λακατάμειας (σχολική χρονιά 2026-2027). Δηλώνω ακόμα πως έχω ενημερωθεί για την επεξεργασία προσωπικών δεδομένων στα πλαίσια εγγραφής στο Ανοικτό Σχολείο από τα όσα αναφέρονται συνοπτικά πιο πάνω και πληρέστερα στην «ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΔΗΜΟΥ ΛΑΚΑΤΑΜΕΙΑΣ» και πως συμφωνώ και αποδέχομαι την εν λόγω επεξεργασία προσωπικών δεδομένων.

Όνοματεπώνυμο:
Ημερομηνία:
Υπογραφή:

ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΛΗΡΩΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΕΝΕΣ Ή ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΚΑΤΑΒΛΗΘΕΙ ΤΟ ΠΟΣΟ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΕΙ ΣΤΗΝ ΚΑΘΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΔΕΝ ΘΑ ΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΥΠΟΨΗ. ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΘΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΕΣ ΜΕΧΡΙ ΤΙΣ 2/10/2026.

