



ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ 2025-2026



ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

Πρόγραμμα εγκεκριμένο και χορηγημένο από το Υπουργείο Παιδείας Αθλητισμού και Νεολαίας

Με την υποστήριξη των



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΔΗΜΑΡΧΟΥ



Αγαπητές συνδημότισσες, αγαπητοί συνδημότες,

Το «Ανοικτό Σχολείο» του Δήμου Κάτω 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 μια εναλλακτική μορφή εκπαίδευσης και επιμόρφωσης, καθώς και αξιόλογες πολιτιστικές δράσεις, που αγκαλιάστηκαν με ενθουσιασμό από τους δημότες και κατοίκους της ευρύτερης περιοχής της Λεμεσού.

Η σταθερή και μαζική συμμετοχή εκατοντάδων πολιτών όλων των ηλικιών αποτελεί αδιάψευστο τεκμήριο των τεράστιων δυνατοτήτων του θεσμού για την ενεργοποίηση της τοπικής κοινωνίας — και ιδιαίτερα της νεολαίας.

Το μεγάλο σας ενδιαφέρον, η εξαιρετική δουλειά των συντελεστών και η διαχρονική εμπιστοσύνη σας έχουν ανεβάσει τον πήχη της επιτυχίας πολύ ψηλά. 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 για όλους εμάς βασική προτεραιότητα. Το Ανοικτό Σχολείο αποτελεί αναπόσπαστο και ζωντανό κύτταρο της τοπικής κοινωνίας, προσφέροντας ευκαιρίες μάθησης και δημιουργίας χωρίς διακρίσεις. Παράλληλα, ενθαρρύνει την υιοθέτηση νέων ιδεών, ενισχύοντας την ενεργό συμμετοχή των πολιτών και καλλιεργώντας τους αυριανούς δημιουργούς της γνώσης.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας, την Επιτροπή του Ανοικτού Σχολείου, τη Σχολική Εφορεία Πολεμιδιών και τις Διευθύνσεις των σχολείων του Δήμου μας για τη σημαντική συμβολή τους στη λειτουργία του θεσμού.

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 τα παιδιά μας.

Με εκτίμηση,
Άντρέας Θεοδώρου
Δήμαρχος Πολεμιδιών

ΤΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

Το «Ανοικτό Σχολείο» του Δήμου Πολεμιδιών ξεκίνησε τη λειτουργία του τον Οκτώβριο του 2007.

Έκτοτε, λειτουργεί με επιτυχία και με μεγάλη συμμετοχή των δημοτών, αλλά και ατόμων της ευρύτερης περιοχής Λεμεσού, δείχνοντας ότι ο θεσμός έχει αγκαλιαστεί θερμά και καθιερώθηκε στις συνειδήσεις τους. Κύριος χορηγός και υποστηρικτής του θεσμού είναι το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού αλλά και ο Δήμος Πολεμιδιών και η Εφορεία Κάτω Πολεμιδιών.

Στα προγράμματα του Ανοικτού Σχολείου, 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 μας.

Η αγάπη και η στήριξη του κόσμου μας οδηγεί στη συνεχή ποιοτική αναβάθμιση των προγραμμάτων μας, ώστε να ανταποκρίνονται στις δικές σας ανάγκες και προτιμήσεις, προσφέροντας επιμόρφωση, ψυχαγωγία, άθληση, πολιτισμό και νέες ευκαιρίες εκπαίδευσης.

Στόχος του «Ανοικτού Σχολείου» είναι η ενεργοποίηση των μελών του για συμμετοχή στο κοινωνικό γίγνεσθαι και για βελτίωση της ποιότητας της ζωής, βασισμένη στις αρχές της «Δια Βίου Μάθησης» στην υπηρεσία της τοπικής κοινωνίας των Πολεμιδιών και όχι μόνο.

Μέσα από την αξιοποίηση των σχολικών χώρων ως Κέντρων Πολιτισμού, Αθλητισμού και Δημιουργίας κατά τον απογευματινό χρόνο αλλά και τα Σάββατα όταν δεν χρησιμοποιούνται για τους σκοπούς του αναλυτικού προγράμματος επιτυγχάνεται η ανάπτυξη του πολιτιστικού και αθλητικού επιπέδου της κοινωνίας μας καθώς και η σύσφιξη σχέσεων μεταξύ των κατοίκων του Δήμου τα οποία αποτελούν κυρίους στόχους του Ανοικτού Σχολείου.

Όλα τα μαθήματα που παρέχει ο θεσμός του «Ανοικτού Σχολείου» στους δημότες λειτουργούν με βάση πρόγραμμα χρονιάς με στόχους, ύλη και προγράμματα και σε πολλά μαθήματα οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να παρακαθίσουν σε εγκεκριμένες εξετάσεις.



ΕΓΓΡΑΦΕΣ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

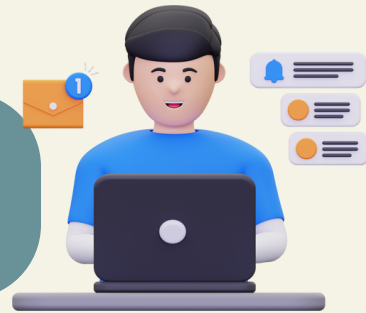
 Εγγραφές Μαθημάτων – Ανοιχτό Σχολείο

Οι εγγραφές για τα μαθήματα πραγματοποιούνται ηλεκτρονικά στον πιο κάτω σύνδεσμο  <https://forms.gle/dmoC8ScnV23ETzs2A>

 Τηλέφωνο επικοινωνίας: 99804005

 Έναρξη εγγραφών: 4 Αυγούστου

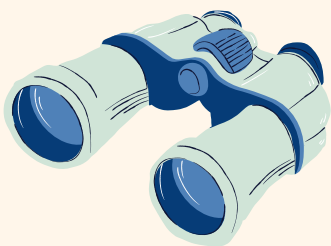
 **ΚΑΝΕ ΤΗΝ ΑΙΤΗΣΗ ΣΟΥ ΕΔΩ**



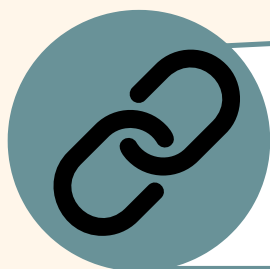
ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Τα μαθήματα αρχίζουν 7 Οκτωβρίου 2025.

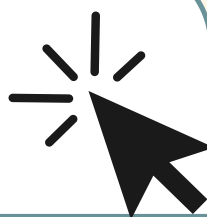
Εξαιρούνται τα μαθήματα Μουσικής ,Λογοθεραπείας που αρχίζουν 11 Σεπτεμβρίου.
Τα δίδακτρα είναι για όλη τη χρονιά ,εκτός σε εκείνα που διευκρινίζεται (μουσική κ.α).
Η διάρκεια των μαθημάτων είναι ανάλογα με τη φύση του κάθε μαθήματος.
Κάποια μαθήματα δύναται να ολοκληρωθούν νωρίτερα από κάποια άλλα.



ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ



ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
7 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

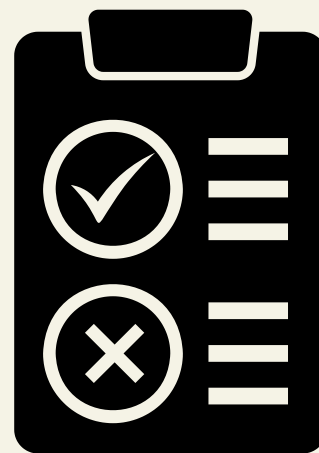


ΠΛΗΡΩΜΕΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΜΕΤΑ
ΤΗΝ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΤΗΣ ΘΕΣΗΣ ΣΑΣ

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΕΙΣ ΕΓΓΡΑΦΩΝ ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΝ
ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΤΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ



ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

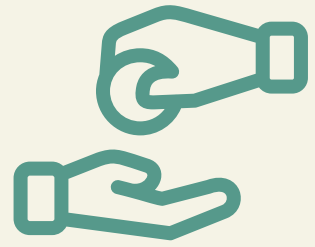


Τα τμήματα θα λειτουργήσουν εφόσον ο αριθμός των συμμετεχόντων ανέλθει στον ελάχιστο απαιτούμενο. Εάν σε κάποια μαθήματα δεν συμπληρωθεί ο ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων τότε δεν θα μπορούν να λειτουργήσουν εκτός αν οι συμμετέχοντες καλύψουν τη διαφορά . Η δήλωση συμμετοχής, γίνεται ηλεκτρονικά είτε θα παραδίδεται στο γραφείο του Ανοικτού Σχολείου Δήμου Πολεμιδίων. Δηλώσεις συμμετοχής ατόμων που δεν έχουν εξοφλήσει οφειλές προηγούμενων χρόνων θα απορρίπτονται αυτόματα. 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. Παιδιά 15 ετών και άνω μπορούν να εγγραφούν στα τμήματα ενηλίκων. Τα τμήματα θα διαμορφωθούν ανάλογα με τις ηλικίες ,το επίπεδο και τη ζήτηση. Σε περίπτωση όπου ο συμμετέχων αδυνατεί να παρακολουθήσει μαθήματα με δική του ευθύνη το Ανοικτό Σχολείο δεν υποχρεούται να τα αναπληρώσει.

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.

Σε περίπτωση που οι συνθήκες επιβάλουν τη διακοπή της φυσικής παρουσίας του συμμετέχοντα στο χώρο διεξαγωγής , τα μαθήματα εκεί όπου προσφέρεται θα πραγματοποιούνται διαδικτυακά είτε θα αναπληρωθούν αργότερα μέσα στην υφιστάμενη σχολική χρονιά .

Τρόπος πληρωμής :



Η καταβολή των διδάκτρων γίνεται διαδικτυακά.

Επιστροφή χρημάτων:

Επιστροφή των χρημάτων σας μπορεί να γίνει δεκτή, εάν για οποιοδήποτε λόγο επιθυμείτε την ακύρωση της αίτησης σας **πριν την έναρξη των μαθημάτων.**

Μετά την έναρξη των μαθημάτων, το ποσό δεν είναι επιστρεπτέο.

Επίσης, σε περίπτωση που δεν υπάρχει ικανοποιητικός αριθμός συμμετεχόντων και κατά συνέπεια δεν θα λειτουργήσει το εν λόγω τμήμα, τότε τα χρήματα επιστρέφονται σκτους δημότες που δήλωσαν συμμετοχή στο πρόγραμμα.

Μεταφορά χρημάτων από μια δραστηριότητα σε άλλη:

Άτομα που έχουν πληρώσει για συμμετοχή σε μια δραστηριότητα και για οποιοδήποτε λόγο επιθυμούν να μεταφερθούν σε άλλη δραστηριότητα, τότε θα πρέπει να ενημερώσουν τη Διευθύντρια πριν την πάροδο 2 εβδομάδων από την έναρξη των δραστηριοτήτων (πριν τις 26/10/24).

Σε αντίθετη περίπτωση το ποσό δεν είναι επιστρεπτέο, ούτε μπορεί να μεταφερθεί.

προγράμματα για ΠΑΙΔΙΑ

- zumba kids
- kangoo jump's discovery
- μπαλέτο
- hip hop
- belly dance
- μοντέρνος-συγχρονος χορός
- μουσικοκινητική ψυχοκινητική γυμναστική
- αθλοπαιδιές
- ζωγραφική
- κεραμική
- μουσική προπαίδεια
- πιانو
- κιθάρα
- ρομποτική
- tae-kwo-do
- krav maga
- μικροί σεφ
- yoga kids
- ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί
- θέατρο
- εργαστήρι παραμυθιού
- bucket drumming
- φωνητική
- λογοθεραπεία



Zumba kids



Ιδανικό για τους νεότερους θαυμαστές μας Zumba®!

Τα μαθήματα Zumba® Kids περιλαμβάνουν ρουτίνες φιλικές προς τα παιδιά. Αναλύουμε τα βήματα, προσθέτουμε παιχνίδια και δραστηριότητες. Βοηθά στην ανάπτυξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής και στην ενσωμάτωση της φυσικής κατάστασης στη ζωή των παιδιών, κάνοντας τη γυμναστική διασκεδαστική. Τα μαθήματα ενσωματώνουν βασικά στοιχεία ανάπτυξης της παιδικής ηλικίας όπως ηγεσία, σεβασμός, ομαδική εργασία, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, μνήμη, δημιουργικότητα, συντονισμός, πολιτισμική επίγνωση.

Για παιδιά από 4 χρονών

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:30-17:30 (ηλικίες 4-8 ετών)	Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:30-18:30 (ηλικίες 8-13 ετών)	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:00-18:00 (ηλικίες 4-8 ετών)	
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:00 (ηλικίες 8-13 ετών)	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ ΦΙΛΙΠΠΑ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 60€ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ/90 2 ΦΟΡΕΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 15 ΑΤΟΜΑ

KANGOO JUMPS Discovery (για παιδιά)



Το Kangoo Discovery είναι ένα βασικό πρόγραμμα που εξασκεί τη δημιουργικότητα των παιδιών και εφήβων συμπεριλαμβάνοντας προγράμματα αεροβικής, χορευτικά, αθλητικές δραστηριότητες, ασκήσεις και διασκεδαστικά παιχνίδια που κάνουν το μάθημα ενδιαφέρον από την αρχή μέχρι το τέλος.

Το Kangoo Discovery είναι μια διασκεδαστική και απολαυστική προπόνηση και σκοπό έχει να διατηρεί σε φόρμα τα παιδιά!

Πρόσθετα οφέλη:

- Βελτιώνει το συντονισμό
- Βελτιώνει τη χωρική επίγνωση
- Βελτιώνει την αντοχή
- Βελτιώνει τη στάση του σώματος
- Βελτιώνει την αυτοεικόνα
- Προωθεί το ομαδικό παιχνίδι
- Εύκολο στη χρήση και στην εκμάθηση
- Κατάλληλο για ηλικίες 7 και άνω και 20 kg και άνω
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους
- Αναπτύσσει κινητικές δεξιότητες και βασικές τεχνικές κίνησης
- Αναπτύσσει θετική στάση απέναντι στις αθλητικές δραστηριότητες
- Ενθαρρύνει την ανάπτυξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής .
- Τονώνει την αυτοπεποίθηση και την ατομική πρωτοβουλία

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:30-18:30	Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19:00	
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΦΙΛΙΠΠΑ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ
ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 30€ ΜΗΝΙΑΙΟΣ
ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

FAMILY YOGA



Family Yoga – Γιόγκα για Όλη την Οικογένεια

Η Family Yoga είναι ένα δημιουργικό πρόγραμμα που απευθύνεται σε γονείς και παιδιά, με στόχο να περάσουν ποιοτικό χρόνο μαζί μέσα από διασκεδαστικές ασκήσεις γιόγκα, αναπνοής, συνεργασίας και χαλάρωσης.

Συνδυάζει τη σωματική άσκηση με τη συναισθηματική σύνδεση, δημιουργώντας έναν ασφαλή χώρο για παιχνίδι, έκφραση και ουσιαστική επικοινωνία.

🎯 Στόχοι του Προγράμματος:

Ενίσχυση του δεσμού γονέα-παιδιού

Ανάπτυξη εμπιστοσύνης και συνεργασίας

Κοινή σωματική και συναισθηματική ευεξία

Δημιουργία θετικών οικογενειακών εμπειριών

👤👧 Τι περιλαμβάνει ένα μάθημα Family Yoga:

Ασκήσεις ζεστάματος με μουσική ή χορό

Στάσεις γιόγκα (asanas) σε ζευγάρια ή ομαδικά

Ασκήσεις ισορροπίας, διατάσεις και αναπνοής

Παιχνίδια συνεργασίας (π.χ. "καθρέφτης", "γιόγκα-τρένο")

Οικογενειακή χαλάρωση ή καθοδηγούμενη φανταστική ιστορία

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΒΑΛΒΗ ΜΑΡΙΑ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

60 € 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

YOGA ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Γιόγκα για Παιδιά

Κίνηση, χαλάρωση και χαρά μέσα από το παιχνίδι!

Η γιόγκα για παιδιά είναι ένα ευχάριστο και δημιουργικό πρόγραμμα που συνδυάζει ασκήσεις σώματος, αναπνοής, φαντασίας και χαλάρωσης, ειδικά προσαρμοσμένες στις ανάγκες και τις δυνατότητες της παιδικής ηλικίας.

Μέσα από ιστορίες, παιχνίδια, στάσεις εμπνευσμένες από τη φύση και τα ζώα, τα παιδιά αναπτύσσουν το σώμα και το μυαλό τους με τρόπο φυσικό, διασκεδαστικό και μη ανταγωνιστικό.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΒΑΛΒΗ ΜΑΡΙΑ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

60 € 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

HIP HOP



Ο χορός hip hop είναι μια δημοφιλής και δυναμική μορφή χορού που προσφέρει πολλά οφέλη στους συμμετέχοντες.

Οι χορευτές μαθαίνουν μια ποικιλία βασικών κινήσεων, όπως το popping, το locking, το breaking και το waving.

Ο χορός hip hop ενθαρρύνει την αυτοέκφραση και τον αυτοσχεδιασμό, επιτρέποντας στους χορευτές να προσθέσουν τη δική τους προσωπική πινελιά στις κινήσεις.

Ο χορός hip hop είναι μια έντονη μορφή άσκησης που βοηθά στην ενίσχυση της φυσικής κατάστασης, της δύναμης και της ευλυγισίας.

Τα μαθήματα χορού hip hop προσφέρουν μια ολοκληρωμένη εμπειρία που συνδυάζει τη σωματική άσκηση, τη δημιουργικότητα και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Είναι ένας διασκεδαστικός και ενθουσιώδης τρόπος για τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να συνεργαστούν με άλλους, δημιουργώντας θετικές αναμνήσεις και ενισχύοντας τη συνολική τους ευεξία.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:00-16:00	ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	
ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	ΚΔ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΑΛΕΞΙΑ ΚΛΕΟΒΟΥΛΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 12 ΑΤΟΜΑ

TAE KWON DO



Το Tae Kwon Do είναι μια κορεάτικη πολεμική τέχνη αυτοάμυνας, η οποία περιλαμβάνει τεχνικές που εφαρμόζονται με τα πόδια (Tae), με τα χέρια (Kwon) και με την πνευματική, ηθική και ψυχική δύναμη του ανθρώπου (Do). Είναι μια από τις πιο δημοφιλείς πολεμικές τέχνες παγκοσμίως και από το 2000 αποτελεί ολυμπιακό άθλημα.

Η συγκεκριμένη πολεμική τέχνη βοηθάει το πνεύμα, εμπνέει σεβασμό και ευγένεια, στηρίζεται στη μετριοφροσύνη και την αυτοκυριαρχία, και προάγει τον συγχρονισμό, τη συγκέντρωση και την αντίδραση. Επίσης, ενισχύει την υπομονή και την επιμονή, στοιχεία που είναι πολύ σημαντικά για την ψυχική υγεία και την υγιή ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΡΙΤΗ	15:00-16:00	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΕΜΠΤΗ	15:00-16:00	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΑΝΔΡΕΑΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 120 € ΕΤΗΣΙΩΣ 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΠΟ 4 ΕΤΩΝ

ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ



Οι Αθλοπαιδιές είναι ένα σύνολο αθλητικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών που βασίζονται σε ομαδικά αθλήματα, όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το βόλεϊ, το χάντμπολ και άλλα. Στόχος τους είναι η ανάπτυξη της σωματικής δραστηριότητας, η καλλιέργεια συνεργασίας, η ενίσχυση της κοινωνικότητας και η χαρά της συμμετοχής μέσα από το παιχνίδι.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:00-16:00	ΚΔ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00-16:00	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΔΡΟΥΣΙΩΤΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 60 € ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ
ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ
ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΠΟ 4 ΕΤΩΝ

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



Η μουσικοκινητική αγωγή προσφέρει μια πλούσια και ενσωματωμένη προσέγγιση για την ανάπτυξη των παιδιών, συνδυάζοντας τη διασκέδαση με τη μάθηση και ενισχύοντας τη συνολική ανάπτυξη τους μέσω της μουσικής και της κίνησης.

Ενισχύει την κατανόηση και τη διαχείριση συναισθημάτων μέσω της σωματικής έκφρασης. Υποστηρίζει την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και τη γενική φυσική ευεξία.

Ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση και τη συνεργασία σε ομαδικές δραστηριότητες.

Βελτιώνει τη συγκέντρωση, την προσοχή και την ικανότητα μάθησης μέσω της συνδυασμένης χρήσης μουσικής και κίνησης.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:00-16:00	ΚΔ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΡΟΥΣΙΩΤΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 60€ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΠΟ 4 ΕΤΩΝ

ΜΠΑΛΕΤΟ / ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ



Ο συνδυασμός μπαλέτου με σύγχρονο χορό είναι μια δημιουργική και συναρπαστική προσέγγιση που συνδυάζει τις τεχνικές και την αισθητική των δύο διαφορετικών χορευτικών ειδών. Ο στόχος είναι να συνδυαστούν οι δομές, η πειθαρχία και η τεχνική ακρίβεια του κλασικού μπαλέτου με την ελευθερία κινήσεων και την έκφραση του σύγχρονου χορού. Χορογραφίες που συνδυάζουν τακτικές και τεχνικές του μπαλέτου με τις σύγχρονες κινητικές τεχνικές.

Ο συνδυασμός μπαλέτου και σύγχρονου χορού είναι μια δυναμική προσέγγιση που επιτρέπει στους χορευτές να εξερευνήσουν νέες κατευθύνσεις και να επεκτείνουν τις τεχνικές τους δυνατότητες, δημιουργώντας ενδιαφέροντα και πολυδιάστατα χορευτικά έργα.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00-17:00	ΚΗ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00-16:00	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΑΛΕΞΙΑ ΚΛΕΟΒΟΥΛΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 12 ΑΤΟΜΑ

ΜΠΑΛΕΤΟ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ



Το πρόγραμμα αναφέρεται σε ένα συνδυασμό μπαλέτου και ενδιαμωσης.

Στον χορό, η ενδυνάμωση είναι απαραίτητη για την υποστήριξη της τεχνικής, τη βελτίωση της στάσης του σώματος και την αύξηση της αντοχής.

Η συνδυασμένη προσέγγιση ευλυγισίας και ενδυνάμωσης είναι κρίσιμη για τη βελτίωση της τεχνικής και της αντοχής στον χορό. Αυτή η ισορροπία βοηθά τους χορευτές να εκτελούν κινήσεις με μεγαλύτερη ευκολία, μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμών και ενισχύει την συνολική απόδοση.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:00-16:00	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΠΕΡΙΚΛΕΟΥΣ ΜΑΡΙΑ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 12 ΑΤΟΜΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΠΟ 3 ΕΤΩΝ



ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ



Το πρόγραμμα που περιλαμβάνει freestyle και μοντέρνες κινήσεις με στόχο τη δημιουργία χορογραφίας συνδυάζει την ελευθερία της αυτοσχεδίασης με την τεχνική και τις καινοτόμες κινήσεις του μοντέρνου χορού. Αυτός ο συνδυασμός επιτρέπει στους χορευτές να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους ενώ αναπτύσσουν τεχνικές δεξιότητες. Ακολουθεί ένα ενδεικτικό σχέδιο προγράμματος:

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00-17:00	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΠΕΡΙΚΛΕΟΥΣ ΜΑΡΙΑ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 12 ΑΤΟΜΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΠΟ 3 ΕΤΩΝ

belly dance για παιδιά



Ο όρος belly dance αναφέρεται σε ένα είδος χορού που είναι γνωστό για τις λυγισμένες κινήσεις της κοιλιάς και του γοφού. Ο χορός αυτός έχει μακρά παράδοση στην Μέση Ανατολή και την Βόρεια Αφρική, αλλά έχει επηρεάσει και άλλες περιοχές, όπως η Ευρώπη και η Αμερική.

το πρόγραμμα ενδείκνυτε για αρχαριους.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00-18:00	ΙΖ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΠΕΡΙΚΛΕΟΥΣ ΜΑΡΙΑ

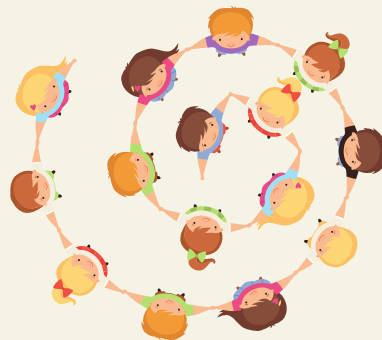
ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 12 ΑΤΟΜΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Οι παραδοσιακοί χοροί είναι μια πολύτιμη κληρονομιά που συνδέει τις τρέχουσες γενιές με την ιστορία και τον πολιτισμό του τόπου μας.

Αυτά τα προγράμματα χορού προσφέρουν μια ευρεία γκάμα από παραδοσιακούς χορούς που αντικατοπτρίζουν την πλούσια πολιτιστική κληρονομιά της Ελλάδας και της Κύπρου, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν και να διατηρήσουν την πολιτιστική τους ταυτότητα.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00-16:00	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	ΚΔ ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:00	Α ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΘΩΜΑ ΓΙΩΡΓΟΣ /ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΡΟΥΣΙΩΤΗ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 70€

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 12 ΑΤΟΜΑ

krav maga kids



Το Κραβ Μαγκά για Παιδιά (συνήθως αναφέρεται ως Kid Krav) εξελίχτηκε από την IKMF ως τμήμα των λύσεων αυτοάμυνας .

Η παιδική αυτοάμυνα καθιστά ικανά τα παιδιά, σε ένα σύντομο χρονικό διάστημα, να μάθουν τεχνικές αυτοάμυνας προσεκτικά προσαρμοσμένες ώστε να ταιριάζουν με την ηλικία, καθώς και τις φυσικές και πνευματικές τους ικανότητες.

Τα παιδιά τα οποία εξασκούνται στο Κραβ Μαγκά διδάσκονται πώς να δεσμεύονται σε έναν στόχο και αποκτούν υπομονή, επιμονή και αντοχή. Διδάσκονται πώς να εκτιμούν και να είναι υπερήφανα για τις κατακτήσεις τους όταν μαθαίνουν μία καινούργια τεχνική ή περνούν τις εξετάσεις επιπέδων τους. Τα εκπαιδευτικά παιχνίδια βοηθούν τα παιδιά να αναπτύσσουν τον συντονισμό των μελών του σώματός τους, να ακολουθούν οδηγίες και να βελτιώνουν την αυτοπεποίθησή τους.

Μέσω των παιχνιδιών αυτών τα παιδιά μαθαίνουν πώς να αποφεύγουν τις επιθέσεις και πώς να αμύνονται όταν αυτό είναι απαραίτητο, με τελικό σκοπό τη διαφυγή.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΡΙΤΗ	17:30-18:30	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:30-18:30	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΑΝΔΡΕΑΣ ΙΑΚΩΒΙΔΗΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 120 € ΕΤΗΣΙΩΣ 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

ΗΛΙΚΙΕΣ 6-12 ΕΤΩΝ

ΚΕΡΑΜΙΚΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Η ενασχόληση των παιδιών με τον πηλό προσφέρει πολλά οφέλη και είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα για την ανάπτυξή τους. Ο πηλός, ως φυσικό υλικό, προσφέρει στα παιδιά μια ευχάριστη και απτική εμπειρία, που είναι ιδανική για τα μικρά χέρια τους.

Τα παιδιά μαθαίνουν τις ιδιότητες του πηλού και πώς να τον διαμορφώνουν, κάτι που ενισχύει τη γνώση τους για τα υλικά και τις τεχνικές της κεραμικής.

Η ενασχόληση με τον πηλό αποτελεί μια δραστηριότητα που συνδυάζει την ψυχαγωγία με την εκπαίδευση, παρέχοντας στα παιδιά μια ολοκληρωμένη εμπειρία ανάπτυξης και δημιουργικότητας.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:30-17:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:30-17:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΦΡΟΣΩ ΚΑΠΠΑ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 90 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 10 ΑΤΟΜΑ



ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Μέσω της ζωγραφικής, τα παιδιά έρχονται σε επαφή με έναν σημαντικό κόσμο της τέχνης, όπου γνωρίζουν διάφορες τεχνικές και υλικά, επιτρέποντάς τους να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους, ενώ ταυτόχρονα καλλιεργούν τη φαντασία και τις δεξιότητές τους. Παράλληλα, γνωρίζοντας ζωγράφους και τα έργα τους, διευρύνουν την καλλιτεχνική τους αντίληψη και εκτίμηση για την ποικιλομορφία της τέχνης. Αυτή η δημιουργική διαδικασία ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους και τους βοηθά να ανακαλύψουν τις δυνατότητές τους, προσφέροντάς τους έναν τρόπο να εκφράσουν όσα δυσκολεύονται να πουν με λόγια.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΜΥΟΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 10 ΑΤΟΜΑ

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:30-16:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:30-17:30	
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:30-18:30	
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	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-16:30	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:30-17:30	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:30-18:30	

μικροί σεφ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ



Οι μικροί μας φίλοι θα μάθουν να φτιάχνουν φαγητά και γλυκά.

Θα εξοικειωθούν με τα διάφορα υλικά και σκεύη της κουζίνας, μαθαίνοντας πώς να τα ξεχωρίζουν και να τα χρησιμοποιούν σωστά. Θα διδαχθούν πώς να κόβουν, να ψήνουν, να ανακατεύουν και να ζυμώνουν τα υλικά, αναπτύσσοντας έτσι τις βασικές δεξιότητες της μαγειρικής. Και πάνω απ' όλα, θα έχουν την ευκαιρία να δοκιμάζουν τις παρασκευές τους, απολαμβάνοντας τα αποτελέσματα της δουλειάς τους.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:30	Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:30-12:00	
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:30	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΒΡΥΩΝΙΔΗΣ ΑΛΕΞΗΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 80 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 8 ΑΤΟΜΑ

μικροί σεφ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΑΡΤΟΠΟΙΙΑ



👩🍳 ΜΙΚΡΟΙ ΣΕΦ – ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ & ΑΡΤΟΠΟΙΙΑ

Ένα διασκεδαστικό και εκπαιδευτικό πρόγραμμα για παιδιά που αγαπούν τη μαγειρική και τα γλυκά. Τα παιδιά μαθαίνουν βασικές τεχνικές ζαχαροπλαστικής και αρτοποιίας μέσα από απλές, δημιουργικές συνταγές, αναπτύσσοντας τη φαντασία, τη δεξιότητα και την ομαδικότητα. Ένα ταξίδι γεύσεων που ενθαρρύνει την αγάπη για την κουζίνα από μικρή ηλικία.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΠΕΜΠΤΗ	15:00-16:30	Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΕΜΠΤΗ	16:30-18:00	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΧΡΙΣΤΟΣ ΚΑΣΙΝΟΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 80 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 8 ΑΤΟΜΑ

ΘΕΑΤΡΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Το θεατρικό παιχνίδι και οι άλλες πρακτικές του θεάτρου προσφέρουν στα παιδιά ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων και οφελών, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και των κοινωνικών τους ικανοτήτων. Μέσα από το θεατρικό παιχνίδι, την παντομίμα, τον αυτοσχεδιασμό και άλλες δραστηριότητες, τα παιδιά μαθαίνουν να εκφράζονται, να ανακαλύπτουν τις κλίσεις τους και να λειτουργούν σε ομάδα.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00 – 18:00	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟΥ
ΠΕΜΠΤΗ	17:00 – 18:00	ΚΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟΥ
ΠΕΜΠΤΗ	18:00 – 19:00	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΕΛΕΝΗ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 10 ΑΤΟΜΑ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ



Διασκεδάζουμε, μαθαίνουμε, γράφουμε, εικονογραφούμε, σχεδιάζουμε, παίζουμε και απολαμβάνουμε!

- Αφήγηση κλασικών και νέων παραμυθιών
- Βιβλία γνώσεων
- Δραστηριότητες κατανόησης
- Δραστηριότητες ενίσχυσης της φιλιαναγνωσίας
- Διαδικτυακή ή δια ζώσης συνάντηση με τους συγγραφείς
- Ελεύθερη έκφραση της δημιουργικότητας των παιδιών
- Ανάπτυξη της φαντασίας, της αυτοπεποίθησης
- Ενίσχυση του λόγου και της κριτικής σκέψης
- Ασκήσεις δημιουργικής γραφής
- Μιλάμε για την εικονογράφιση
- Βιωματική μάθηση

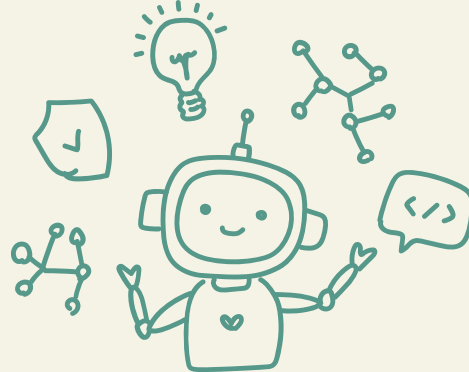
 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:30 – 17:30	Αίθουσα Ανοικτού Σχολείου

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΗ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 60 € ετησίως

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ



Η εκπαιδευτική ρομποτική είναι η δραστηριότητα στην οποία τα παιδιά μπορούν να προγραμματίζουν μια ρομποτική κατασκευή, που είναι απαραίτητη για να πετύχει η αποστολή που τους έχει ανατεθεί. Με αποτέλεσμα να βελτιωθούν οι δεξιότητες τους αλλά και να αναπτύσσει την κριτική σκέψη .

Σκοπός είναι τα παιδιά να αναπτύξουν τις ικανότητες τους στην ανάλυση, σχεδίαση, υλοποίηση, δοκιμή και στην αξιολόγηση.

Μέσα και Υλικά Κατάρτισης: Στο πρόγραμμα αυτό θα χρησιμοποιούνται ρομποτάκια και υπολογιστές για να προγραμματίζουν.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
Σάββατο	09:00 – 10:30	Αίθουσα Ανοικτού Σχολείου
Σάββατο	10:30 – 12:00	Αίθουσα Ανοικτού Σχολείου

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΑΝΔΡΕΑΣ ΙΑΚΩΒΙΔΗΣ
ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 90 ΕΤΗΣΙΩΣ
ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 8 ΑΤΟΜΑ

- Αναλογα με τη ζήτηση δύναται να δημιουργηθούν περισσότερα τμήματα.



Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με τον μαγικό κόσμο της μουσικής μέσα από μια βιωματική και παιγνιώδη προσέγγιση.

Μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες:

- 🎵 Καλλιεργούν τις ακουστικές τους ικανότητες
- 🎵 Μαθαίνουν να τραγουδούν με μελωδική ακρίβεια
- 🥁 Αναπτύσσουν την αίσθηση του ρυθμού και του παλμού
- 🌍 Γνωρίζουν μουσικές από διαφορετικούς λαούς και πολιτισμούς
- 🎧 Έρχονται σε επαφή με διάφορα μουσικά όργανα

Μέσα από αυτή την εμπειρία, χτίζουν σταθερές βάσεις για τη μελλοντική τους πορεία στην εκμάθηση μουσικών οργάνων και τη γενικότερη μουσική παιδεία.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
Σάββατο	10:00 – 11:00	Λύκειο Πολεμιδιών

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ

ΗΛΙΚΙΕΣ : 5-7 ΕΤΩΝ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΤΗΣΙΩΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ



BUCKET DRUMMING



Bucket Drumming

Ρυθμός, ενέργεια και διασκέδαση... με κουβάδες!

Ένα πρωτότυπο και δυναμικό μουσικό πρόγραμμα που φέρνει τα παιδιά σε επαφή με τον ρυθμό μέσα από... κουβάδες και καθημερινά αντικείμενα!

♦ **Τι περιλαμβάνει:**

- Εκμάθηση βασικών ρυθμικών μοτίβων
- Χρήση sticks και πλαστικών κουβάδων σαν τύμπανα
- Ομαδικό παίξιμο και συγχρονισμός
- Ανάπτυξη συντονισμού, συγκέντρωσης και συνεργασίας

♦ **Για ποιον είναι:**

- Παιδιά ηλικίας 8+
- Όσους αγαπούν τον ρυθμό, την ένταση και την ομαδική έκφραση
- Κατάλληλο και για αρχάριους – δεν απαιτείται μουσική εμπειρία!

Το Bucket Drumming δεν είναι απλώς μουσική· είναι ρυθμική ενέργεια, σωματική έκφραση και διασκέδαση σε κάθε χτύπημα!

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
Σάββατο	11:00 – 12:00	Λύκειο Πολεμιδιών

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ
ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ

ΚΙΘΑΡΑ



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

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΗΡΑΚΛΕΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗΣ με τον εκπαιδευτή

ΦΩΝΗΤΙΚΗ

Ανακάλυψε τη δύναμη της φωνής σου!

Ένα εργαστήριο φωνητικής σχεδιασμένο για αρχάριους ή προχωρημένους που θέλουν να εξελίξουν τη φωνή τους, είτε για τραγούδι, είτε για δημόσιο λόγο, διδασκαλία ή προσωπική έκφραση.

- ♦ Τι περιλαμβάνει:
 - Τεχνικές σωστής αναπνοής και στήριξης της φωνής
 - Έλεγχος της φωνητικής έντασης, καθαρότητα και χροιά
 - Ασκήσεις άρθρωσης και τονισμού
 - Απαλλαγή από φωνητικές εντάσεις και λάθος συνήθειες
 - Ατομική εξάσκηση με τραγούδι ή λόγο
- ♦ Απευθύνεται σε:
 - Φωνητικά αρχάριους
 - Επαγγελματίες (εκπαιδευτικούς, ομιλητές, ηθοποιούς)
 - Άτομα που αγαπούν το τραγούδι ή επιθυμούν να ενισχύσουν τη φωνητική τους αυτοπεποίθηση

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ
ΑΠΟ 9 ΕΤΩΝ
ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗΣ με τον εκπαιδευτή



ΠΙΑΝΟ



Η μουσική ξεκινά από τα πλήκτρα!

Ένα δημιουργικό και εξατομικευμένο πρόγραμμα εκμάθησης πιάνου για παιδιά και ενήλικες, με στόχο την ανάπτυξη μουσικής αντίληψης, τεχνικής και αγάπης για τη μουσική.

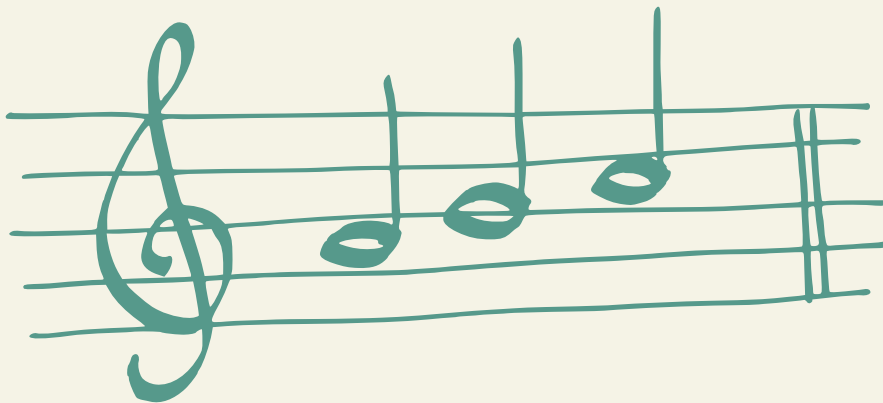
♦ Τι προσφέρει:

- Εκμάθηση βασικών και προχωρημένων τεχνικών
- Ανάγνωση παρτιτούρας και θεωρία μουσικής
- Ρεπερτόριο προσαρμοσμένο στην ηλικία και τα ενδιαφέροντα του μαθητή
- Ανάπτυξη αυτοσυγκέντρωσης, πειθαρχίας και δημιουργικότητας
- Προετοιμασία για εξετάσεις ή απλά... για την απόλαυση της μουσικής!

♦ Για ποιον είναι κατάλληλο:

- Παιδιά από 6 ετών
- Ενήλικες κάθε επιπέδου

ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΗΣ με τον εκπαιδευτή



ΜΟΥΣΙΚΗ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ



Κόστος συμμετοχής για τα μαθήματα μουσικής:

Μαθήματα 30 λεπτών 30 € το μήνα 1 φορά τη βδομάδα

Μαθήματα 45 λεπτών 40 € το μήνα 1 φορά τη βδομάδα

Μαθήματα 60 λεπτών 50 € το μήνα 1 φορά τη βδομάδα

****Για τα μαθήματα μουσικής όταν συμπληρωθεί ο κύκλος μαθημάτων εφόσον το επιθυμεί ο συμμετέχοντας θα μπορεί να παρακαθίσει σε εξετάσεις (Ελληνικών και Αγγλικών ωδείων) με κόμιστρο που επιβαρύνει το συμμετέχοντα .**

ΓΑΛΛΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

bonjour

Για το Επίπεδο 1 της γαλλικής γλώσσας, οι μαθητές συνήθως αρχίζουν με βασικά στοιχεία της γλώσσας και επικεντρώνονται στην οικοδόμηση ενός θεμέλιου λεξιλογίου και γραμματικής. Ο στόχος είναι να αποκτήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να μπορούν να κατανοούν και να χρησιμοποιούν καθημερινές εκφράσεις και απλές προτάσεις.

Βασικά Στοιχεία του Επίπεδο 1

Χαιρετισμοί και Παρουσιάσεις, Αριθμοί και Χρόνος, Βασικές Ερωτήσεις και Απαντήσεις, Επαγγέλματα και Οικογένεια, Βασικά Ρήματα και Γραμματική, Χρήσιμα Λεξιλόγια και Φράσεις, Διαχείριση Καθημερινών Καταστάσεων, Βασικές Φράσεις για Καθημερινές Καταστάσεις

Αυτό το επίπεδο επιτρέπει στους μαθητές να αρχίσουν να επικοινωνούν με απλές προτάσεις, να κατανοούν καθημερινές συνομιλίες και να συμμετέχουν σε βασικές αλληλεπιδράσεις στη γαλλική γλώσσα.

**ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 150 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ
ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΘΟΥΝ ΑΡΓΟΤΕΡΑ**

BONJOUR



Αγγλική Γλώσσα



Η πρώτη γνωριμία με την αγγλική γλώσσα πρέπει να είναι ευχάριστη και ενθαρρυντική για να δημιουργήσει θετική στάση απέναντι στη μάθηση. Χρησιμοποιώντας μια ποικιλία δραστηριοτήτων και προσεγγίσεων, μπορείτε να κάνετε την εκμάθηση της αγγλικής γλώσσας μια διασκεδαστική και ενδιαφέρουσα εμπειρία για τα παιδιά.

Απευθύνεται σε παιδιά που πηγαίνουν στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού και αντιστοιχεί στο επίπεδο Junior A. Στόχος της προκαταρκτικής τάξης Junior είναι η εξοικείωση των μαθητών με τη αγγλική γλώσσα, η ανάπτυξη των ακουστικών και των προφορικών τους δεξιοτήτων και η απόκτηση των βάσεων για την εκμάθηση της γλώσσας στα επόμενα επίπεδα.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΔΕΥΤΕΡΑ-ΠΕΜΠΤΗ	16:30-17:30	Λύκειο Πολεμιδιών

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ :150 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ
ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ :8 ΑΤΟΜΑ





ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Η λογοθεραπεία είναι μια επιστημονική προσέγγιση που ασχολείται με την αξιολόγηση, διάγνωση και θεραπεία διαταραχών λόγου, φωνής, ομιλίας, και επικοινωνίας. Απευθύνεται σε άτομα όλων των ηλικιών, από παιδιά έως ενήλικες, που αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε αυτούς τους τομείς.

Στόχοι της Λογοθεραπείας:

Ανάπτυξη Ομιλίας και Λόγου:

Παιδιά: Βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν την ικανότητα να μιλούν καθαρά, να κατανοούν και να χρησιμοποιούν λέξεις και προτάσεις κατάλληλα.

Ενήλικες: Ενισχύει τις δεξιότητες επικοινωνίας σε ενήλικες που μπορεί να έχουν υποστεί εγκεφαλικά επεισόδια, τραυματισμούς ή άλλες ιατρικές καταστάσεις.

Διόρθωση Διαταραχών Ομιλίας:

Τραυλισμός: Αντιμετώπιση προβλημάτων ροής της ομιλίας, όπως ο τραυλισμός.

Δυσλεξία και Δυσαρθρία: Παρέχει υποστήριξη σε άτομα με δυσλεξία ή δυσκολίες στην άρθρωση.

Ανάπτυξη Επικοινωνιακών Δεξιοτήτων:

Κοινωνικές Δεξιότητες: Ενίσχυση των δεξιοτήτων κοινωνικής επικοινωνίας, όπως η κατανόηση και η χρήση μη λεκτικής επικοινωνίας.

Εναλλακτική Επικοινωνία: Υποστήριξη ατόμων που χρησιμοποιούν εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας, όπως συσκευές επικοινωνίας ή νοηματική γλώσσα.

Θεραπεία Διαταραχών Κατάποσης:

Δυσφαγία: Βοήθεια σε άτομα που έχουν δυσκολία στην κατάποση, ένα σύνηθες πρόβλημα μετά από εγκεφαλικά επεισόδια ή τραυματισμούς.

Ραντεβού κατόπιν συνεννόησης με το λογοθεραπευτή

Χώρος : ΚΔ “ ΔΗΜΟΤΙΚΟ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 15€ Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ



προγράμματα για ενήλικες

- Kangoo Jumps
- Zumba
- Body Tone
- Pilates
- Yoga
- Krav Maga
- Latin
- Ελληνικοί – Κυπριακοί Χοροί
- Χορός της παρέας
- Ζωγραφική
- Κεραμική
- Decoupage
- Χειροτεχνία
- Κοπτική
- Ραπτική
- Μαγειρική
- Ζαχαροπλαστική
- Κηπουρική
- Θέατρο
- Δημιουργική Γραφή
- Νοηματική Γλώσσα
- Αυτογνωσία & Προσωπική Ανάπτυξη
- Life Coaching



ZUMBA



Η Zumba είναι ένα πρόγραμμα με καρδιοαναπνευστική αντοχή που συνδυάζει λάτιν και διεθνή μουσική με χορευτικές κινήσεις .

Οι χορογραφίες της Zumba περιλαμβάνουν εναλλασσόμενους γρήγορους και αργούς ρυθμούς - που βοηθούν έτσι στην αύξηση της αντοχής.

- Οι κεφάτοι Latin ρυθμοί και η ζωντάνια της δασκάλας κάνουν το μάθημα διασκεδαστικό και συναρπαστικό. Όσο περισσότερο απολαμβάνετε τη ρουτίνα
- της άσκησης τόσο πιο πιθανό είναι να κολλήσετε με αυτό.
- Είναι ιδανικό για απώλεια βάρους μιας και είναι μια έντονα αερόβια άσκηση
- Με καύση 600 έως 1000 θερμίδων μέσα σε μια ώρα .
- Τονώνει ολόκληρο το σώμα μας .
- Ενισχύει την υγεία της καρδιάς μας .
- Μας βοηθά να αποβάλουμε το στρες .
- Βελτιώνει το συντονισμό .
- Μας κάνει ευτυχισμένους .
- Μαζί συμμετέχουμε σε πολλές εκδηλώσεις και κοινωνικές δραστηριότητες.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΔΕΥΤΕΡΑ	19:00-20:00	Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:30-20:30	
ΠΕΜΠΤΗ	19:00-20:00	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΦΙΛΙΠΠΑ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 70€/ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

90€/ ΕΤΗΣΙΩΣ 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ, 140€/ 3 ΦΟΡΕΣ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ 20 ΑΤΟΜΑ

KANGOO JUMPS



Είναι ένα εκρηκτικό, με μεγάλο κίνητρο πρόγραμμα ειδικά σχεδιασμένο για να προκαλέσει ολόκληρο το σώμα δημιουργώντας μυϊκή ενδυνάμωση και καρδιοαναπνευστική αντοχή ταυτόχρονα.

Κάθε κίνηση είναι σχεδιασμένη για να συγκεντρωθεί στη σταθερότητα του κορμού, διασφαλίζοντας μια ισορροπημένη προπόνηση προκαλώντας και τον πιο γυμνασμένο!

Οι βασικές κινήσεις είναι εύκολες να ακολουθηθούν και μπορούν να πραγματοποιηθούν με αυξανόμενη και προοδευτική πολυπλοκότητα και ένταση.

Αυτό το πρόγραμμα είναι για όλους τους ασκούμενους ανεξαρτήτου επιπέδου, είναι επίσης κατάλληλο για αθλητές λόγω των εκρηκτικών πλυομετρικών τους τεχνικών.

Τα Kangoo Jumps rebound shoes μεγιστοποιούν την προσπάθεια, καθώς προστατεύουν τη φθορά των αρθρώσεων λόγω του εξειδικευμένου IPS συστήματος που έχει το κάθε παπούτσι.

Οφέλη kangoo Jumps:

- Βελτίωση της φυσικής κατάστασης .
- Ενισχύει τη μυϊκή μάζα συμβάλλει στη μείωση σωματικού λίπους .
- Ενδυναμώνει τον κορμό όλο το σώμα καθώς και τα γόνατα και τις αρθρώσεις .
- Βελτιώνει την ισορροπία και αποβάλλει το στρες προκαλώντας ευεξία και καλή διάθεση ενώ ταυτόχρονα καταναλώνονται μέχρι 1000 θερμίδες ανα μάθημα.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΔΕΥΤΕΡΑ	20:00-21:00	Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:30-19:30	
ΠΕΜΠΤΗ	20:00-21:00	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19:00	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΦΙΛΙΠΠΑ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ απο 30 ευρώ το μήνα -

BODY TONE - PILATES



Το μάθημα αποτελείται από έναν συνδυασμό προθέρμανσης αεροβικής, μέτριας γυμναστικής και στοιχεία από Πιλάτες. Η μέθοδος Pilates βοηθά στη βελτίωση της ισορροπίας, της δύναμης του κορμού, της κινητικότητας, της ευελιξίας και ακόμη και της διάθεσής σας. Απαιτούμενος εξοπλισμός περιλαμβάνει λάστιχα, βαράκια και μικρή μπάλα.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: NATALYA AIMETOVA

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 60€ ετησίως 1 φορά τη βδομάδα/90€ 2 φορές

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 15 ΑΤΟΜΑ

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:00-19:00/19:00-20:00	ΚΗ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΕΜΠΤΗ	18:00-19:00/19:00-20:00	

ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ



🎯 Σκοπός Προγράμματος:

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

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΑΝΔΡΕΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 60€ ετησίως 1 φορά τη βδομάδα/90€ 2 φορές

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 15 ΑΤΟΜΑ

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΡΙΤΗ	19:30-20:30	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΕΜΠΤΗ	19:30-20:30	

YOGA



Βασική τεχνική της yoga είναι ο συντονισμός της κίνησης με την αναπνοή του ασκούμενου.

Αυτό τον βοηθά να φτάσει συντομότερα στην αυτογνωσία, που αποτελεί την προϋπόθεση για την αλλαγή του εσωτερικά και εξωτερικά.

Οι ασκήσεις κίνησης και αναπνοής βοηθούν στην ισορροπία του σώματος.

Οι μύες δυναμώνουν και χαλαρώνουν.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΡΙΤΗ	19:00-20:00	Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΕΜΠΤΗ	18:30-19:30	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 80 € ετησίως 1 φορά τη βδομάδα

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΒΑΛΒΗ

MAT -PROPS PILATES



- Το Mat Pilates είναι μια μορφή άσκησης που εκτελείται στο έδαφος, πάνω σε στρώμα (mat) και μικρά βοηθήματα (μπάλα, λάστιχα, δαχτυλίδι Pilates), με στόχο τη βελτίωση της στάσης του σώματος, την ενδυνάμωση του σώματος, την ευλυγισία και τον έλεγχο της αναπνοής .
-  **Οφέλη του Mat Pilates:**
- Ενίσχυση μυϊκού συστήματος με έμφαση στον πυρήνα (core)
- Βελτίωση στάσης και ευθυγράμμισης του σώματος
- Πρόληψη και ανακούφιση από πόνους σε μέση, αυχένα, ώμους
- Αύξηση ευλυγισίας, ισορροπίας και κινητικότητας
- Ανακούφιση από άγχος – σύνδεση σώματος και νου
-  Σε ποιον απευθύνεται:
- Σε αρχάριους και προχωρημένους
- Σε άτομα με καθιστική ζωή ή μυοσκελετικά προβλήματα
- Σε αθλητές για πρόληψη τραυματισμών και μυϊκή ισορροπία

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΡΟΥΣΙΩΤΗ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 90 € ετησίως 1 φορά τη βδομάδα 1.5 ΏΡΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 15 ΑΤΟΜΑ

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:30	ΚΔ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:30-20:00	



KRAV MAGA



Κραβ Μαγκά πρόκειται για πολεμική τέχνη που επικεντρώνεται αποκλειστικά στην απενεργοποίηση άοπλων και ένοπλων απειλών και κινδύνων με τη χρήση άοπλων ή ένοπλων τεχνικών μάχης. Σκοπός του είναι η ατομική προστασία αλλά και η προστασία τρίτων.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΡΙΤΗ /ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:30-19:30	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΑΝΔΡΕΑΣ ΙΑΚΩΒΙΔΗΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 120 € ΕΤΗΣΙΩΣ 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Οι παραδοσιακοί χοροί αποτελούν μια ζωντανή μορφή έκφρασης της ελληνικής πολιτιστικής κληρονομιάς και συνεχίζουν να παίζουν καθοριστικό ρόλο στις κοινωνικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις της χώρας.

Κάθε περιοχή της Ελλάδας διαθέτει τους δικούς της χαρακτηριστικούς χορούς, οι οποίοι συνοδεύονται από μουσική με παραδοσιακά όργανα, διατηρώντας έτσι την τοπική ταυτότητα και τις ιδιαίτερες πολιτιστικές αξίες.

Κατά τη διδασκαλία, θα παρουσιαστούν βασικές κατηγορίες και αντιπροσωπευτικά παραδείγματα ελληνικών παραδοσιακών χορών, όπως:

Συρτός, Καλαματιανός, Τσάμικος, Ζεϊμπέκικος, Συρτός Κρητικός, Πεντοζάλης, Χασαποσέρβικος, Μπάλος, Χοροί από τα Νησιά (Κυκλάδες, Ιόνιο κ.ά.). Χοροί από τα Δωδεκάνησα, Θρακιώτικοι Χοροί, Μακεδονίτικοι Χοροί, Κυπριακοί Χοροί και άλλοι.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΡΙΤΗ	18:30-20:00	ΚΔ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΠΕΜΠΤΗ	18:00-19:30	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΘΩΜΑ ΓΙΩΡΓΟΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 70€

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 12 ΑΤΟΜΑ



BELLY DANCE

Ο χορός γνωστός ως belly dance η οριεντάλ είναι ο σημερινός αποκαλούμενος χορός της Ανατολής. Ένας ελευθερος σε κινήσεις χορός αλλά συναμα και αυστηρός μέσα από το εργαστήρι θα διδαχθούν φιγούρες και κινήσεις του χορού αυτού.

 17 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΔΕΥΤΕΡΑ	19:00-20:00	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΠΕΡΙΚΛΕΟΥΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 70€

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ



ΛΑΤΙΝ

Οι χοροί Λάτιν έχουν την καταγωγή τους στη Λατινική Αμερική.

Τυπικοί χοροί λάτιν είναι οι τσα τσα τσα, ρούμπα, σάλσα, μάμπο, πατσιατα ,μερεγκε. Αυτοί οι χοροί, με τις διαφορετικές τους προελεύσεις και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, συνθέτουν τον πολύχρωμο κόσμο των λάτιν χορών που συνεχίζει να γοητεύει και να ενθουσιάζει χορευτές και κοινό παγκοσμίως.

 17 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:00-20:00	ΚΗ" ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΑΛΕΞΙΑ ΚΛΕΟΒΟΥΛΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 70€ ΕΤΗΣΙΩΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ





ΧΟΡΟΣ ΤΗΣ ΠΑΡΕΑΣ

Ενα ιδιαίτερο εργαστήρι χορού δημιουργείται κατόπιν της δικής σας προτροπής.
Μία ώρα γεμάτη χορό και διασκέδαση με χορούς της δεκαετίας του 80 και του 90 καθώς και
ζεμπέκικο και χασάπικο.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΕΤΑΡΤΗ ΑΡΧΑΡΙΟΙ	17:00-18:00	ΚΗ" ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΔΕΥΤΕΡΑ ΑΡΧΑΡΙΟΙ	17:00-18:00	
ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ	18:00-19:00	

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΑΛΕΞΙΑ ΚΛΕΟΒΟΥΛΟΥ
ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 70€ ΕΤΗΣΙΩΣ
ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ ΔΕΝΤΡΟΚΟΜΕΙΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΙΕΣ



Σχεδιασμός συντήρηση κήπου ,λαχανόκηπος, λουλούδια

Εσωτερικοί & εξωτερικοί χώροι

Εμβολιασμοί και κλαδέματα εφαρμογές ,φύτευση ,συντήρηση, παραγωγή φρούτων

Ασθένειες ,καταπολέμηση φυτοφάρμακα ,θρέψη φυτών λιπάσματα, συστατικά λιπασμάτων.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΕΤΑΡΤΗ	9:30-11:00	ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ
ΠΕΜΠΤΗ		
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:30-21:00	
ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:30	
ΠΕΜΠΤΗ	17:30-19:00	
ΠΕΜΠΤΗ		

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΚΑΛΛΙΣΘΕΝΗ ΜΥΛΩΝΑ
ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 60 € ΕΤΗΣΙΩΣ
ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 12 ΑΤΟΜΑ

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ



Ένα ολοκληρωμένο γαστρονομικό πρόγραμμα που συνδυάζει την τέχνη της μαγειρικής, της ζαχαροπλαστικής και της αρτοποιίας. Οι συμμετέχοντες ανακαλύπτουν συνταγές και τεχνικές από την ελληνική και διεθνή κουζίνα, μαθαίνουν να παρασκευάζουν σπιτικά φαγητά, ψωμί, αρτοσκευάσματα, γλυκά και επιδόρπια. Η δράση περιλαμβάνει θεωρία και πρακτική εξάσκηση, δίνοντας έμφαση στη δημιουργικότητα, τη σωστή χρήση υλικών και την αισθητική παρουσίαση. Ιδανικό για όσους αγαπούν τη γεύση, την παράδοση και την καινοτομία στην κουζίνα.

 17 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΠΕΜΠΤΗ	18:00-19:30	Α' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

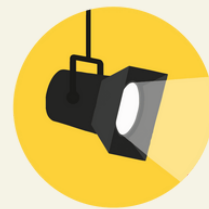
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ : ΧΡΙΣΤΟΣ ΚΑΣΙΝΟΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 90 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 10 ΑΤΟΜΑ



ΘΕΑΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ



BACKSTAGE
ΘΕΑΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Το θεατρικό παιχνίδι δεν δημιουργεί ηθοποιούς, αλλά αναπτύσσει τα υφιστάμενα talέντα. Εκπαιδεύει τα παιδιά μέσα σε ένα πειθαρχημένο περιβάλλον που σέβεται τη μοναδικότητα και τις ιδιαιτερότητες του κάθε παιδιού. Τους δίνει την ευκαιρία να:

- κατανοήσουν τον κόσμο που τα περιβάλλει
- εκφραστούν δημιουργικά
- αναπτύξουν τη φαντασία τους ενώ παράλληλα συνειδητοποιούν τα όρια της φαντασίας και της πραγματικότητας.
- αναγνωρίσουν την αξία της συνεργασίας και της αρμονικής λειτουργίας μέσα στην ομάδα
- αναπτύξουν το λεξιλόγιο και τα εκφραστικά τους μέσα (προφορικός λόγος, γλώσσα του σώματος)
- βιώσουν τα μεγάλα ιστορικά γεγονότα
- γνωρίσουν πολιτισμούς και παραδόσεις
- αναγνωρίσουν την αξία και τη θέση της επιστήμης
- ευαισθητοποιηθούν για διάφορα κοινωνικά θέματα
- αφομοιώσουν καλύτερα τη σχολική γνώση, αφού κατακτούν τη γνώση μέσα από τις αισθήσεις, βιωματικά και ενεργητικά, χωρίς να χρειάζεται να την αποστηθίσουν μηχανικά
- εκτιμήσουν για πάντα την καταλυτική τέχνη του θεάτρου και να αναπτύξουν κριτική ικανότητα μέσα από αυτή, που θα τα βοηθήσει στην μετέπειτα στάση, πορεία και εξέλιξή τους.
- ξεπεράσουν μαθησιακές δυσκολίες (δυσλεξία, έλλειψη συγκέντρωσης, κλπ.).

ΘΕΑΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ



BACKSTAGE
ΘΕΑΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Θέατρο Ατάκας (11-17 ετών)

Το θέατρο Ατάκας στοχεύει σε μια διασκεδαστική, εναλλακτική και πάνω από όλα επιμορφωτική θεατρική εμπειρία. Κατά τα εφηβικά χρόνια η διαχείριση του άγχους γίνεται ένας συνεχής εσωτερικός αγώνας, η θεατρική αγωγή είναι ένας ενδιαφέρων τρόπος για αντιμετώπιση αλλά και ανάπτυξη των στρατηγικών δυνατοτήτων. Θα εστιάσουμε:

- Οργάνωση σκέψης
-
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων παραγωγής λόγου
-
- Καλλιέργεια στρατηγικών δεξιοτήτων
-
- Ανάπτυξη στρατηγικών διαχείρισης και αντιμετώπισης εφηβικού άγχους



 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:30	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

Πότε δεν είναι Αργά (18-98 ετών)

Ανήκετε στην ηλικιακή ομάδα 18-98 ετών;
Νιώθετε παραγκωνισμένοι; Νιώθετε κουρασμένοι;

Νιώθετε βυθισμένοι στη ρουτίνα σας (παιδιά, σκυλιά, ψώνια, φροντιστήρια, πανεπιστήμια, καθήκοντα σοφέρ, υποχρεώσεις οικιακής βοηθού, καθήκοντα chef κλπ.) ;

Σας περιμένουμε γιατί...

Ποτέ δεν είναι αργά



 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:30-21:00	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΕΣ: ΜΑΡΙΝΑ ΣΥΜΕΟΥ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ - ΓΕΩΡΓΙΑ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΖΕΒΕΔΑΙΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 30 € ΜΗΝΙΑΙΩΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜ. 10 ΑΤΟΜΑ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ



Δραματική Γραφή για Επίδοξους συγγραφείς

Σκοπός του προγράμματος είναι η εξοικείωση με καινοτόμες τεχνικές και εργαλεία δημιουργίας ενός θεατρικού έργου, σεναρίου για κινηματογράφο ή τηλεόραση, ή ηχητικού δράματος (audio drama) από την αρχική ιδέα στο τελικό αποτέλεσμα! Το πρόγραμμα θα είναι αρκετά πρακτικό, με ασκήσεις για αφομοίωση της γνώσης, και αρκετή σημασία θα δίδεται στην εξάσκηση του μυ του γραψίματος των συμμετεχόντων, στο να χτίσει ο καθένας τη δική του φωνή. Μέχρι το τέλος του προγράμματος ο κάθε συμμετέχων θα έχει ένα τελειωμένο περίγραμμα (treatment), σενάριο, και θα έχει την ευκαιρία να δει τη δουλειά του δραματοποιημένη από τα άλλα μέρη της ομάδας.

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ

ΘΕΑΤΡΙΚΟ, ΣΕΝΑΡΙΟ (ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ/ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ), ΗΧΗΤΙΚΟ ΔΡΑΜΑ
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ, ΔΟΜΗ, ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ, ΚΟΣΜΟΣ, ΕΙΔΗ (GENRES), ΔΙΑΛΟΓΟΣ,
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ-ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ, ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ (TREATMENT).

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΠΕΜΠΤΗ	19:00-20:00	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΕΛΕΝΗ ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 8 ΑΤΟΜΑ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ



Δημιουργική Γραφή για Επίδοξους Συγγραφείς

Σκοπός του προγράμματος είναι η εξοικείωση με καινοτόμες τεχνικές και εργαλεία δημιουργίας πεζού λόγου, από την αρχική ιδέα στο τελικό αποτέλεσμα! Το πρόγραμμα θα είναι αρκετά πρακτικό, με ασκήσεις για αφομοίωση της γνώσης, και αρκετή σημασία θα δίδεται στην εξάσκηση του μυ του γραψίματος των συμμετεχόντων, στο να χτίσει ο καθένας τη δική του φωνή. Μέχρι το τέλος του προγράμματος ο κάθε συμμετέχων θα έχει δημιουργήσει δύο περιγράμματα, και μέσα από αυτά δύο ιστορίες μικρού μήκους.

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ

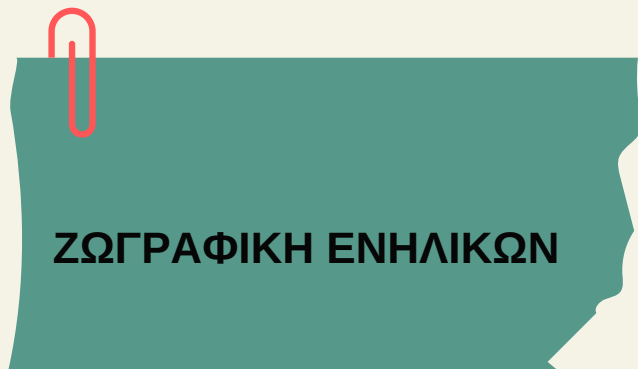
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ, ΔΟΜΗ, ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ, ΑΦΗΓΗΤΗΣ, ΚΟΣΜΟΣ, ΕΙΔΗ (GENRES), ΔΙΑΛΟΓΟΣ, ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ-ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ, ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ (OUTLINE).

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΡΙΤΗ	19:00-20:00	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΕΛΕΝΗ ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 60 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 8 ΑΤΟΜΑ



Στο μάθημα ζωγραφικής για ενήλικες προσφέρεται καθοδήγηση που βοηθά τους μαθητευόμενους να αναπτύξουν τη δική τους καλλιτεχνική γλώσσα και να βρουν τον προσωπικό τους τρόπο έκφρασης. Παράλληλα, βελτιώνουν τις τεχνικές τους δεξιότητες μέσα από την εξοικείωση με διάφορα υλικά και τεχνικές. Το πρόγραμμα ζωγραφικής απευθύνεται και σε αρχάριους και σε έμπειρους που επιθυμούν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους και να εξασκηθούν στη ζωγραφική.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΜΥΟΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 90 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 8 ΑΤΟΜΑ

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΠΕΜΠΤΗ	19:00-20:00	ΙΖ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ



ΚΕΡΑΜΙΚΗ



Τα μαθήματα κεραμικής προσφέρουν μια ολοκληρωμένη εκπαίδευση στις βασικές και προχωρημένες τεχνικές της τέχνης της κεραμικής. Ακολουθούν οι βασικές τεχνικές που διδάσκονται, ανάλογα με την πρόοδο των μαθητών:

Μακαρόνι (Coiling):

Η τεχνική μακαρόνι περιλαμβάνει τη δημιουργία δοχείων και άλλων αντικειμένων με τη χρήση κυλίνδρων πηλού που στρίβονται και στρώνονται ο ένας πάνω στον άλλο.

Κατασκευές: Δοχεία, χρηστικά αντικείμενα, βάζα.

Τσιμπητό (Pinching):

Στην τεχνική τσιμπητό, οι δημιουργοί ξεκινούν με μια μπάλα πηλού και τσιμπώνοντας με τα δάχτυλά τους, διαμορφώνουν το πηλό σε επιθυμητά σχήματα.

Κατασκευές: Σφαίρες, δοχεία, χρηστικά αντικείμενα.

Εκτός από αυτές τις τεχνικές, τα μαθήματα περιλαμβάνουν και τις εξής διαδικασίες:

Διακόσμηση: Διαφορετικές τεχνικές για τη διακόσμηση των κεραμικών, όπως ζωγραφική, χάραξη και ενσωμάτωση άλλων υλικών.

Εφυάλωση: Η εφαρμογή γυαλίσματος στα κεραμικά για να αποκτήσουν λάμψη και ανθεκτικότητα.

Ψήσιμο: Η διαδικασία ψήσιματος των κεραμικών σε κλίβανο για να σκληρύνουν και να σταθεροποιηθούν τα αντικείμενα.

Αυτή η εκπαίδευση προσφέρει στους μαθητές την ευκαιρία να κατανοήσουν βαθύτερα την τέχνη της κεραμικής και να εξελιχθούν σε ικανούς κεραμίστες

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΦΡΟΣΩ ΚΑΠΠΑ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 90 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 8 ΑΤΟΜΑ

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:00-19::30	ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19::30	ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ DECOUPAGE



Το decoupage είναι μια ιδιαίτερα δημοφιλής και όμορφη διακοσμητική τεχνική που μεταμορφώνει αντικείμενα με τη χρήση χάρτινων μοτίβων. Αυτή η τεχνική μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορα υλικά, όπως ξύλο, κερί, γυαλί, πέτρα, πηλό, μεταλλικές και πλαστικές επιφάνειες.

Τι είναι το Decoupage

Το decoupage (ντεκουπάζ) προέρχεται από τη γαλλική λέξη "decouper", που σημαίνει "κόβω". Είναι μια διακοσμητική τέχνη που χρησιμοποιεί χάρτινα μοτίβα για να αλλάξει την όψη των αντικειμένων, δημιουργώντας ένα εντυπωσιακό και καλλιτεχνικό αποτέλεσμα. Το decoupage συνδυάζει στοιχεία του κολλάζ με τη ζωγραφική, κάνοντάς το δύσκολο να ξεχωρίσεις που τελειώνει το χαρτί και αρχίζει το χρώμα.

Η τέχνη του decoupage είναι γνωστή από τον 12ο αιώνα, όπου χρησιμοποιήθηκε αρχικά στην Ανατολική Ασία και αργότερα διαδόθηκε στην Ευρώπη τον 17ο αιώνα. Αρχικά χρησιμοποιούνταν για τη διακόσμηση επίπλων και άλλων αντικειμένων πολυτελείας.

Το decoupage μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διακόσμηση διάφορων αντικειμένων.

Οι χειροποίητες δημιουργίες με την τεχνική του decoupage είναι μοναδικές και μπορούν να γίνουν υπέροχα δώρα ή διακοσμητικά στοιχεία για το σπίτι. Με την προσθήκη προσωπικής πινελιάς, κάθε αντικείμενο αποκτά ξεχωριστό χαρακτήρα και καλλιτεχνική αξία.

Το decoupage συνδυάζει τη φαντασία, την υπομονή και την τεχνική δεξιότητα, καθιστώντας το μια αγαπημένη δραστηριότητα για πολλούς καλλιτέχνες και λάτρεις της χειροποίητης τέχνης.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:30	ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΒΕΡΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 90 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 8 ΑΤΟΜΑ

ΚΟΠΤΙΚΗ ΡΑΠΤΙΚΗ ΠΑΤΡΟΝ

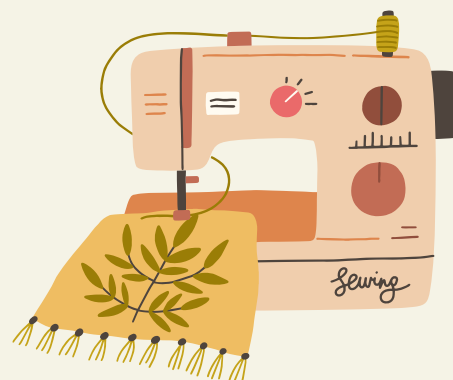


Αυτό το τμήμα είναι ιδανικό για αρχάριους που θέλουν να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τη ραπτομηχανή τους, να δημιουργούν πατρόν, να κόβουν υφάσματα και να ράβουν τα δικά τους ρούχα από την αρχή.

Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις που απαιτούνται για να ξεκινήσουν με αυτοπεποίθηση τη δημιουργία ρούχων, ακόμα κι αν δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΡΙΤΗ	17:00-18:30	ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΙΜΗΣ ΜΟΔΑΣ



Αυτό το μάθημα εστιάζει στις μεταποιήσεις και επιδιορθώσεις ρούχων. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να προσαρμόζουν και να βελτιώνουν τα αγαπημένα τους ρούχα, καθώς και πώς να επιδιορθώνουν μικρές ζημιές. Το μάθημα αυτό θα διδάξει όλες τις απαραίτητες γνώσεις για τη δημιουργία νέων ρούχων από παλιά, προωθώντας την ανακύκλωση και τη βιωσιμότητα της μόδας.

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΡΙΤΗ	18:30-20:00	ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ: ΙΩΑΝΝΑ ΑΧΙΛΛΕΩΣ

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 90 ΕΥΡΩ ΕΤΗΣΙΩΣ 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΛΑΧΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ 8 ΑΤΟΜΑ



LIFE COACHING



Το πρόγραμμα «Life Coaching» αποτελεί μια πλήρη και υψηλού επιπέδου εκπαιδευτική διαδρομή για όσους επιθυμούν να εισέλθουν επαγγελματικά στο δυναμικά αναπτυσσόμενο πεδίο του Coaching. Σχεδιασμένο με βάση επιστημονικές θεωρίες αλλά και τις ανάγκες της σύγχρονης αγοράς, προσφέρει ουσιαστική εκπαίδευση σε δεξιότητες, τεχνικές, εργαλεία και δομημένα μοντέλα Coaching με διεθνή εφαρμογή.

💡💡 Για αρχάριους: αποτελεί την ιδανική αφετηρία για να χτίσουν με στέρεες βάσεις την επαγγελματική τους ταυτότητα ως Life Coaches.

💡💡 Για επαγγελματίες Coaches: προσφέρει δυνατότητα εξειδίκευσης, εμβάθυνσης και ενίσχυσης της πρακτικής τους στον τομέα του Life Coaching.

Η φιλοσοφία της εκπαίδευσης βασίζεται στη βιωματική μάθηση, την ενεργή συμμετοχή και την πρακτική εφαρμογή. Κάθε συμμετέχων εκπαιδεύεται μέσα από:

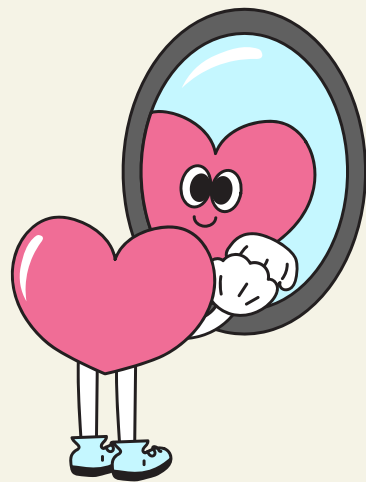
- ☐ Σύγχρονα και διαχρονικά Coaching μοντέλα
- ☐ Live εκπαιδευτικές συναντήσεις μέσω Zoom
- ☐ Πρακτικές ασκήσεις & προσωπικά projects
- ☐ Εποπτεία και ανατροφοδότηση από εξειδικευμένους εκπαιδευτές

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΡΙΤΗ	18:00-19:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΗ

ΚΟΣΤΟΣ: 90 € ΕΤΗΣΙΩΣ

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ – ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ



Ένα βιωματικό πρόγραμμα για να γνωρίσεις τον εαυτό σου και να συναντήσεις τον Άλλο.

💡 Σε ποιους απευθύνεται

Σε εφήβους, ενήλικες και επαγγελματίες που νιώθουν ότι έχουν εγκλωβιστεί στις απαιτήσεις της καθημερινότητας και αναζητούν έναν ουσιαστικό τρόπο να επανασυνδεθούν με τον εαυτό τους και τους άλλους.

💡 Τι περιλαμβάνει

Ένα σύγχρονο, διαδικτυακό εργαστήριο Αυτογνωσίας που εστιάζει:

- ☐ στην προσωπική ενδοσκόπηση
- ☐ στη συνειδητοποίηση των μοτίβων σκέψης και συμπεριφοράς
- ☐ στην καλλιέργεια αυθεντικής, αληθινής επικοινωνίας
- ☐ στην ενίσχυση της δημιουργικότητας μέσα από την ψυχική ελευθερία

💡 Σκοπός του Προγράμματος

Να σπάσει το “φράγμα της καθημερινότητας” που στερεί χαρά, παρουσία και ειλικρινή σύνδεση.

Να οδηγήσει τον συμμετέχοντα σε ένα ταξίδι αυτοπαρατήρησης και αποδοχής.

Να ενδυναμώσει την ικανότητα να σχετίζεται με τον άλλον χωρίς φόβο, χωρίς σύγκρουση — αλλά με ενσυναίσθηση και κατανόηση της ετερότητας.

💡 Αποτελέσματα για τον συμμετέχοντα

- ☐ Αυξημένη αυτογνωσία και συναισθηματική νοημοσύνη
- ☐ Ενίσχυση της εσωτερικής δύναμης και πρωτοβουλίας
- ☐ Ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων επικοινωνίας
- ☐ Απελευθέρωση της δημιουργικότητας και της αυθεντικής

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΠΕΜΠΤΗ	18:00-19:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΗ

ΚΟΣΤΟΣ: 90 € ΕΤΗΣΙΩΣ

Το Ταξίδι της Συνειδητής Γονεϊκότητας - Σχολή Ζώσας Αγάπης και Παρουσίας



Το Ταξίδι της Συνειδητής Γονεϊκότητας –
Σχολή Ζώσας Αγάπης και Παρουσίας

Ένα πρόγραμμα για γονείς και μελλοντικούς γονείς που τολμούν να αγαπήσουν συνειδητά. Η «Σχολή Γονέων» δεν είναι ακόμη ένα σεμινάριο συμβουλευτικής. Είναι ένα πρωτοποριακό βιωματικό πρόγραμμα που απευθύνεται τόσο σε όσους ήδη έχουν παιδιά όσο και σε όσους πρόκειται να γίνουν γονείς. Με βαθιά κατανόηση της ψυχοσύνθεσης του παιδιού, του ρόλου του γονέα και της σχέσης μεταξύ τους, η Σχολή δεν διδάσκει «τεχνικές» — αλλά μεταμορφώνει τη ματιά με την οποία βλέπουμε τον εαυτό μας και το παιδί. Εδώ, ο γονέας δεν εκπαιδεύεται απλώς. Επανασυνδέεται με τον άνθρωπο που είναι — για να μπορέσει να σταθεί δίπλα σε έναν άλλο άνθρωπο, το παιδί του, με αγάπη, δομή και επίγνωση.

🔗 Στόχοι του Προγράμματος

- ☐ Να φωτιστεί ο εσωτερικός κόσμος του γονέα ως βασικό εργαλείο διαπαιδαγώγησης.
- ☐ Να αποκτήσει ο συμμετέχων σαφή αντίληψη του παιδικού ψυχισμού και των αναγκών του σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο.
- ☐ Να αναγνωρίσει τα προσωπικά του τραύματα και σχήματα που επηρεάζουν τη γονεϊκή συμπεριφορά.
- ☐ Να διαμορφώσει μια σταθερή, τρυφερή αλλά και ξεκάθαρη στάση απέναντι στο παιδί.
- ☐ Να χτίσει μια σχέση εμπιστοσύνης, αυθεντικότητας και σεβασμού με το παιδί του.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΝΑΓΗ

ΚΟΣΤΟΣ: 90 € ΕΤΗΣΙΩΣ

 Μέρα	 Ώρα	 Χώρος
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:30	ΛΥΚΕΙΟ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ



ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΗΜΟΥ ΠΟΛΕΜΙΔΙΩΝ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



99804005 / ώρες γραφείου 8:00-15:00



anoiktosxoleiopol@gmail.com



polemidiaopenschool.com



Ανοικτό Σχολείο Κάτω Πολεμιδιών