



ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Πρόγραμμα εγκεκριμένο & επιχορηγημένο
από το Υπουργείο Παιδείας & Πολιτισμού

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΔΗΜΑΡΧΟΥ

Φίλες και Φίλοι,

Με μεγάλη χαρά επισυνάπτουμε τον οδηγό εκπαίδευσης του Ανοικτού Σχολείου για τη σχολική χρονιά 2024-2025. Ο θεσμός του Ανοικτού Σχολείου έχει αγκαλιαστεί από όλους σας και αυτό αντικατοπτρίζει τη μεγάλη συμμετοχή μικρών και μεγάλων. Το πρόγραμμά μας χρόνο με τον χρόνο διευρύνεται, κάτι που μας γεμίζει με αισιοδοξία για τα επόμενα χρόνια. Για τη σχολική χρονιά 2023-2024 είχαμε τη χαρά να έχουμε 3.000 συμμετέχοντες και ευελπιστούμε ότι για τη χρονιά 2024-2025 θα ξεπεράσουμε το φράγμα των 3.000.



Ευχαριστούμε τη Σχολική Εφορεία Στροβόλου, τις διευθύνσεις των Δημοτικών Σχολείων Κωνσταντινουπόλεως, Αρχαγγέλου, Δασούπολης, Χρυσελεύσας, Αγίας Μαρίας και Αποστόλου Λουκά, για τη φιλοξενία δραστηριοτήτων του Προγράμματος μας. Ακόμα, μερικές από τις δραστηριότητές μας φιλοξενήθηκαν στο Κέντρο Ενηλίκων Στροβόλου, στο Πολιτιστικό Κέντρο Στροβόλου, στο Δημοτικό Θέατρο, στο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο και στο Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου.

Στον εν λόγω οδηγό περιλαμβάνονται προγράμματα, τα οποία καθορίστηκαν από δικές σας ανάγκες.

Στη φετινή χρονιά εμπλουτίσαμε το Ανοικτό Σχολείο με τις πιο κάτω δραστηριότητες πιο κάτω δραστηριότητες:

Graphic Design, Photoshop, Illustration για παιδιά και ενήλικες, Art Therapy για ενήλικες, Καλαθοπλεκτική για παιδιά και ενήλικες, Ξυλογλυπτική για παιδιά και ενήλικες, Messy/ Sensory Play babies & Messy / Sensory Play kids, Βιωματικό Εργαστήρι «Ζω καλύτερα – σωστή διατροφή και συναισθηματική αγωγή» για παιδιά και ενήλικες, Ζαχαροδημιουργίες για ενήλικες και Stretching & Acrobatics.

Σας ευχαριστούμε για τη συνεχή στήριξη και αγάπη σας προς το θεσμό του Ανοικτού Σχολείου και ευχόμαστε σε όλους μια ακόμα δημιουργική σχολική χρονιά!

Σταύρος Σταυρινίδης
Δήμαρχος

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2023-24

Μοιραζόμαστε μαζί σας κάποιες από τις υπέροχες δημιουργίες και τα επιτεύγματα των συμμετεχόντων μας. Πολλά συγχαρητήρια σε όλη την ομάδα μας για το άρτιο αποτέλεσμα! Είμαστε βέβαιοι ότι και φέτος θα επιτύχουμε πολλά περισσότερα!

Πιο κάτω αναφέρονται ενδεικτικά μερικά από τα επιτεύγματα της σχολικής χρονιάς 2023-2024.

- Συμμετοχή των παιδιών Zumba kids & teens, Zumba Moms and kids, Ρυθμική Γυμναστική, Μπαλέτο για παιδιά, Παιδική Χορωδία, Hip Hop στο Χριστουγεννιάτικο Φεστιβάλ που διοργάνωσε ο Δήμος Στροβόλου στη Λεωφόρο Σταυρού. Επίσης, η παιδική χορωδία μας έδωσε στιγμές χαράς στους ασθενείς στο Ογκολογικό Κέντρο της Τράπεζας Κύπρου.
- Συμμετοχή των παιδιών Zumba kids & teens, Zumba Moms and kids, Zumba Fitness, Ρυθμική Γυμναστική, Kangoo Jumps, Γιόγκα στην εκδήλωση που διοργάνωσε ο Δήμος Στροβόλου σε συνεργασία με την CARDET με την ονομασία "HAPPINESS FAIR".
- Συμμετοχή των παιδιών Zumba kids & teens, Zumba Moms and kids, Belly Dance για παιδιά, Kangoo Jumps, και της παιδικής χορωδίας του Ανοικτού Σχολείου Δήμου Στροβόλου στο Φεστιβάλ «Easter Hunt» για το Φιλανθρωπικό Σωματείο Μικροί Εθελοντές και την κάλυψη συγκεκριμένων αναγκών της Σχολής Κωφών- Σάββατο 27 Απριλίου 2024 στο Πάρκο Ακροπόλεως.
- 9^η Ετήσια Έκθεση των Εικαστικών ομάδων Ζωγραφικής, Κατασκευής Υφασμάτινης Κούκλας, Γλυπτικής, Πλεξιμάτος με βελόνες (σμίλες), Μαγειρικής Ζαχαροπλαστικής, Decourage, Ψηφιδωτό που πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 5 Ιουνίου 2024 στο Πάρκο Ακροπόλεως (Έκθεσιακός χώρος Σπηλιών).
- Μαθητές μας παρακάθισαν με επιτυχία στις εξετάσεις Ηλεκτρονικών Υπολογιστών/ ECDL.
- Επιτυχίες παιδιών στις εξετάσεις Ορθοφωνίας / Φωνητικής, Αρμονίου, Πιάνου του Trinity College Music Exams και σε Ελληνικές εξετάσεις.
- Συμμετοχή με καλλιτεχνικό Πρόγραμμα από τα παιδιά της Παιδικής Χορωδίας στην εκδήλωση που διοργάνωσε ο Παγκύπριος Σύνδεσμος Θαλασσαιμίας στο αμφιθέατρο του ΡΙΚ την Κυριακή 9 Ιουνίου 2024.
- Συμμετοχή των παιδιών της δραστηριότητας Ρομποτικής στο διαγωνισμό της «Robotex Cyprus 2024» που πραγματοποιήθηκε το Σαββατοκύριακο 29 & 30/06 στο Πανεπιστήμιο Κύπρου. Αγwνίστηκαν στην κατηγορία Lego Archery και εκπροσωπήσουν το Πρόγραμμα στον Παγκόσμιο Διαγωνισμό που θα πραγματοποιηθεί τον Απρίλιο του 2025 στην Κρήτη.



Παιδική Χορωδία στο Ογκολογικό Κέντρο Τράπεζας Κύπρου



"HAPPINESS FAIR"



Παιδική Χορωδία στην εκδήλωση του Παγκύπριου Σύνδεσμου Θαλασσαιμίας



Συμμετοχή των παιδιών της δραστηριότητας Ρομποτικής στο διαγωνισμό της «Robotex Cyprus 2024» που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο Κύπρου.

ΕΓΓΡΑΦΕΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Δευτέρα 2 Σεπτεμβρίου 2024 μέχρι την Παρασκευή 27 Σεπτεμβρίου 2024

Έναρξη Μαθημάτων

Δευτέρα 7 Οκτωβρίου 2024

Λήξη Μαθημάτων

Σάββατο 7 Ιουνίου 2025

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

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

ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΑΡΓΙΕΣ

Εθνική Επέτειος 28^η Οκτωβρίου 2024

Διακοπές Χριστουγέννων 23^η Δεκεμβρίου 2024 - 6^η Ιανουαρίου 2025

Καθαρά Δευτέρα 3^η Μαρτίου 2025

Εθνική Επέτειος 25^η Μαρτίου 2025

Εθνική Επέτειος 1^η Απριλίου 2025

Διακοπές Πάσχα 14^η Απριλίου - 26^η Απριλίου 2025

Εργατική Πρωτομαγιά 1^η Μαΐου 2025

ΟΙ ΤΟΠΙΚΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ ΕΞΑΙΡΟΥΝΤΑΙ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Χαιρετισμός Δημάρχου Σελ. 2

Ανασκόπηση Σχολικής Χρονιάς Σελ. 3

Εγγραφές & Πληροφορίες Σελ. 4

Όροι & Κανονισμοί Σελ. 5

ΠΑΙΔΙΑ & ΕΦΗΒΟΙ Σελ. 7 - 18

ΕΝΗΛΙΚΕΣ Σελ. 20 - 28

ΟΡΟΙ & ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

1/ Τα τμήματα θα λειτουργήσουν εφόσον ο αριθμός των συμμετεχόντων ανέλθει στον ελάχιστο απαιτούμενο (αναγράφεται κάτω από κάθε δραστηριότητα).

2/ ΕΓΓΡΑΦΗ & ΠΛΗΡΩΜΗ

2.1 Ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας του Δήμου Στροβόλου

www.strovolos.org.cy (e-Στρόβολος/Πληρωμές μέσω διαδικτύου/Ανοικτό Σχολείο) από **2 Σεπτεμβρίου 2024 έως 27 Σεπτεμβρίου 2024**.

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

ή

2.2 Επίσκεψη στο Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου

Η δήλωση συμμετοχής θα πρέπει να συμπληρωθεί και να παραδοθεί μαζί με το ανάλογο ποσό, στο Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου, 1^ο όροφο γραφείο 24, Λεωφόρος Στροβόλου 100, Δευτέρα με Παρασκευή από τις 8:00 μέχρι τις 14:00 κατά την περίοδο από **2 Σεπτεμβρίου 2024 έως 27 Σεπτεμβρίου 2024**.

3/ Το ποσό που θα πληρωθεί για οποιαδήποτε δραστηριότητα δεν είναι επιστρεπτέο και δεν μπορεί να μεταφερθεί σε άλλη δραστηριότητα.

4/ Δηλώσεις συμμετοχής ατόμων που δεν έχουν εξοφλήσει οφειλές προηγούμενων χρόνων θα απορρίπτονται αυτόματα.

5/ Οι συμμετέχοντες φέρουν οι ίδιοι ευθύνη για την προσωπική τους ασφάλεια κατά τον χρόνο παρουσίας τους στις δραστηριότητες του Ανοικτού Σχολείου. Οι γονείς/ κηδεμόνες φέρουν την ευθύνη παράδοσης και παραλαβής των παιδιών τους από τον χώρο των δραστηριοτήτων.

6/ Κατά τη διάρκεια της χρονιάς το Ανοικτό Σχολείο διατηρεί το δικαίωμα να πραγματοποιεί αλλαγές στο πρόγραμμα για την ομαλή λειτουργία των ομάδων και να ειδοποιεί τους συμμετέχοντες με sms.

7/ Σε περίπτωση που οι συνθήκες επιβάλουν τη διακοπή της φυσικής παρουσίας του συμμετέχοντα στο χώρο διεξαγωγής, τα μαθήματα εκεί όπου προσφέρεται θα πραγματοποιούνται διαδικτυακά.

8/ Σημειώνεται ότι λόγω αυξημένου ενδιαφέροντος, στη δραστηριότητα “Ακαδημία Αντισφαίρισης” οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να εγγραφούν μόνο σε ένα μάθημα (μία φορά την εβδομάδα). Όσοι συμμετέχοντες απουσιάσουν αδικαιολόγητα 4 συνεχόμενες φορές από το μάθημα, τότε η θέση τους θα παραχωρείται σε επιλαχόντες.

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

παιδιά & έφηβοι

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΘΛΗΣΗ	ΣΕΛΙΔΑ	ΚΑΛΕΣ ΤΕΧΝΕΣ	ΣΕΛΙΔΑ
Ακαδημία Αντισφαίρισης	7	Ζωγραφική	15
Ακαδημία Ποδηλασίας	7	Θεατρικό Εργαστήρι	15
Αντιπέρση / Badminton	7	NEO Καλαθοπλεκτική	16
Καράτε	8	NEO Ξυλογλυπτική	16
Κυκλική Προπόνηση - Survivor για παιδιά	8	Τεχνική Ντεκουπάζ	16
Ρυθμική Γυμναστική	8	ΧΟΡΟΣ	
Ταε Κβον Ντο	8	Κλασικό Μπαλέτο	16
Krav Maga Kids	9	Παραδοσιακοί Ελληνικοί & Κυπριακοί Χοροί	16
Zumba Kids	9	Σύγχρονος Χορός	17
Zumba Moms/Dads & Kids	9	Belly Dance/ Χορός της κοιλιάς	17
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ		ΜΟΥΣΙΚΗ	
NEO Βιωματικό Εργαστήρι “Ζω Καλύτερα - Σωστή Διατροφή και Συναισθηματική Αγωγή”	10	Αρμόνιο	17
Εκμάθηση Αγγλικής Γλώσσας	10	Θεωρία της Μουσικής	17
Επιτραπέζια Παιχνίδια	10	Κιθάρα	18
Ηλεκτρονικοί Υπολογιστές	11	Μουσικό Εργαστήρι Δημιουργίας, Έκφρασης & Αυτοσχεδιασμού	18
Μαγειρική & Ζαχαροπλαστική	11	Μουσικό Παιχνίδι	18
Σκάκι	12	Μπουζούκι	18
NEO Graphic Design	12	Ορθοφωνία / Φωνητική	19
NEO Messy / Sensory Play Babies	12	Πιάνο	19
NEO Messy / Sensory Play Kids	12		
STEAM Ρομποτική			
• Steam for kids	13		
• Steam Lego We do	13		
• Steam Lego Mindstorms EV3	14		
• Steam Lego We do Games	14		

ΑΘΛΗΣΗ



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΔΗΜΟΥ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ / ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Το τένις έχει πολλαπλά οφέλη, μερικά από τα οποία είναι η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, η ικανότητα ανάπτυξης θετικής σκέψης, η ανεξαρτησία, καθώς και η αυτοπειθαρχία.

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

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:00-16:00	5-6	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00-17:00	6-8	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00-18:00	12-14	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00	6-8	1 & 2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00	10-12	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	17:00-18:00	12-14	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00-16:00	6-8	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	10-12	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	12-14	3	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΕΜΠΤΗ	15:00-16:00	8-10	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	8-10	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:00-17:00	10-12	1 & 2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:00	6-8	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	8-10	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**

Σημειώνεται ότι λόγω αυξημένου ενδιαφέροντος, όσοι συμμετέχοντες απουσιάσουν αδικαιολόγητα 4 συνεχόμενες φορές από το μάθημα, τότε η θέση τους θα παραχωρείται σε επιλαχόντες.



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ / ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Αγαπάς την περιπέτεια; Τότε επιβάλλεται να ενταχθείς στην ομάδα Ποδηλασίας. Εβδομαδιαίες συναντήσεις άσκησης με ποδήλατο, γνωριμία διαφόρων περιοχών του Στροβόλου, ανάπτυξη τεχνικών αλλά και γενικότερα εκμάθηση των κανόνων για ασφαλή οδήγηση με ποδήλατο. Φύγαμε!

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:30	8-13	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **12 άτομα**



ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ / BADMINTON

Η αντιπέριση, γνωστή με τον διεθνή όρο μπάντμιντον (badminton), είναι μια παραλλαγή του τένις στο οποίο το μπαλάκι έχει φτερά και η τροχιά του είναι ασυμμετρική. Παίζεται με δυο παίκτες και με τέσσερις ανά δύο, όπως και στο τένις.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-17:00	6-12	1 & 2	Γυμνάσιο Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	8:00-10:00	6-12	1 & 2	Γυμνάσιο Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΚΑΡΑΤΕ

Το καράτε (Jap: 空手道) είναι πολεμική τέχνη με καταγωγή την Ιαπωνία. Είναι παγκοσμίως γνωστό και αποδεκτό για την καλλιέργεια της πειθαρχίας στα παιδιά, αρετή που μεταφέρεται και σε άλλες πτυχές της ζωής του παιδιού, συμπεριλαμβανομένης και της συμπεριφοράς του στο σχολείο.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	13:30-14:30	6-12	1 & 2	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-16:30	6-12	1, 2, 3	Δημοτικό Αγίας Μαρίας

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **15 άτομα**



ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ - SURVIVOR ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	8:00-9:00	5+	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **15 άτομα**



ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Η Ρυθμική Γυμναστική είναι ένα άθλημα που συνδυάζει το μπαλέτο και το μοντέρνο χορό. Θεωρείται ιδανικό άθλημα για κορίτσια μικρής ηλικίας, καθώς τους δίνει τη δυνατότητα να αποκτήσουν αρμονία, χάρη και έκφραση στην κίνησή τους. Τα κορίτσια εκτελούν ασκήσεις με συνοδεία μουσικής, ελεύθερα ή με χρήση οργάνων της ρυθμικής (μπάλα, σχοινάκι, στεφάνι, κορδέλα, κορίνες). Τα οφέλη από την ενασχόληση με το άθλημα της είναι πολλά: Μαθαίνουν να ελέγχουν το σώμα τους και να το κινούν με χάρη, αποκτούν ισορροπία, ευλυγισία, συντονισμό κινήσεων, καλλιεργούν αρχές και αξίες που θα τις ακολουθούν σε όλη τους τη ζωή, κοινωνικοποιούνται, πειθαρχούν και συνεργάζονται.

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **15 άτομα**



ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ

Βασικές αρχές του Τάε Κβο Ντο είναι η πειθαρχία, αυτοσυγκέντρωση, ευγένεια, επιμονή, ακεραιότητα, αυτοέλεγχος και ακατάβλητο πνεύμα. Βασικός μας στόχος είναι η ορθή χρήση της πολεμικής τέχνης, ως μέσου άμυνας. Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε εξετάσεις αλλαγής ζώνης.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:30-16:30	4-8	Αρχάριοι	Δημοτικό Αγίας Μαρίας
ΤΡΙΤΗ	15:30-16:30	5-10	Αρχάριοι/Προχωρημένοι	Δημοτικό Αγίας Μαρίας
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00-16:00	4-6	Αρχάριοι	Δημοτικό Αγίας Μαρίας
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	8-14	Προχωρημένοι	Δημοτικό Αγίας Μαρίας

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **15 άτομα**



KRAV MAGA KIDS

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	18:30-19:30	6+	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΠΕΜΠΤΗ	18:30-19:30	6+	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



ZUMBA KIDS



Το ιδανικό πρόγραμμα για τους μικρούς φαν του χορού! Χορογραφίες βασισμένες στη Zumba και προσαρμοσμένες στις ανάγκες της κάθε ηλικίας. Χορός, παιχνίδια και δραστηριότητες σ' ένα μάθημα PARTY! Τα παιδιά χορεύοντας Zumba αυξάνουν την αυτοσυγκέντρωση και την αυτοπεποίθησή τους, τονώνουν τον μεταβολισμό τους και βελτιώνουν τον συντονισμό τους.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00	4-7	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:00-16:00	4-7	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	4-7	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	8+	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	13:30-14:30	5+	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα



ZUMBA MOMS/DADS & KIDS



Γονείς και παιδιά γυμνάζονται μαζί σε έντονους ρυθμούς λάτιν.

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

* Για κάθε συμμετέχοντα χρειάζεται να συμπληρωθεί ξεχωριστή δήλωση συμμετοχής

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

«Ζω Καλύτερα - Σωστή Διατροφή και Συναισθηματική Αγωγή»

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	4-6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	17:00-18:00	7-12	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 8 άτομα



ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

PRE-SCHOOL

This course is designed for children at the age of 4-6 at a pre-school level in order to acquire and develop the basic English Language Knowledge and skills. Children learn through games and songs.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	4-5	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	5-6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα

Pre-Junior

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:00	6-7	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	8:30-9:30	7-8	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα



ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Το Ανοικτό Σχολείο του Δήμου Στροβόλου συνεργασία με την Imagination Gaming Cyprus <https://www.facebook.com/ImaginationGamingCyprus/> προσκαλεί τους μικρούς μας φίλους να ανακαλύψουν το μαγικό κόσμο των επιτραπέζιων παιχνιδιών. Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά δεκάδες εκπαιδευτικά παιχνίδια που ακονίζουν το μυαλό και καλλιεργούν τη φαντασία, αλλά και να μάθουν διασκεδάζοντας. Ας παίξουμε!

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

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα



ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-16:30	8-10 Γ'-Ε' Δημοτικού	1 ^ο - E-KIDS ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ Η/Υ & Ms WORD	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:30-17:30	8-10 Γ'-Ε' Δημοτικού	2 ^ο - E-KIDS Ms EXCEL & Ms POWER POINT	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ & ΣΑΒΒΑΤΟ	17:30-18:30 12:00-13:00	11-15 ΣΤ' Δημοτικού - Γ' Γυμνασίου	1 ^ο - ECDL COMPUTER ESSENTIAL - ONLINE COLLABORATION	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:30-19:30	11-15 ΣΤ' Δημοτικού - Γ' Γυμνασίου	2 ^ο - ECDL ONLINE ESSENTIAL	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:00	8-10 Γ'-Ε' Δημοτικού	1 ^ο - E-KIDS ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ Η/Υ & Ms WORD	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	8-10 Γ'-Ε' Δημοτικού	2 ^ο - E-KIDS Ms EXCEL & Ms POWER POINT	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	11-15 ΣΤ' Δημοτικού - Γ' Γυμνασίου	2 ^ο - ECDL COMPUTER ESSENTIAL	Δημοτικό Κων/πόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	13:00-14:00	12-15	3 ^ο - ECDL Ms WORD & Ms ACCESS	Δημοτικό Κων/πόλεως

* €80 / 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

** €120 / 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ & ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	15:00-16:00	6-12	1 & 2	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00	9-16	1,2,3	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΤΡΙΤΗ	17:30-18:30	6-12	1 & 2	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΡΙΤΗ	18:30-19:30	9-16	1,2,3	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:30-18:30	6-12	1,2,3	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:30-19:30	9-16	1,2,3	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:00	6-9	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	9-12	1 & 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	9-12	1 & 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:00	12-16	2,3,4	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	13:00-14:00	6-16	5 & 6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	15:00-16:00	6-12	1 & 2	ON LINE LESSON

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



ΣΚΑΚΙ

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:00	6-8	1 & 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	6-8	1 & 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	8-12	2,3,4	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:00	8-12	2,3,4	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



GRAPHIC DESIGN

Τα εργαστήρια Graphic Design δίνουν την ευκαιρία σε δημιουργικά άτομα να αποκτήσουν ένα ευρύ φάσμα γνώσεων και βασικών δεξιοτήτων γύρω από τις Γραφικές Τέχνες και τον Σχεδιασμό, αναπτύσσοντας ικανότητες οπτικής επικοινωνίας, προσωπικής έκφρασης, κριτικής και δημιουργικής σκέψης. Αυτό πραγματοποιείται μέσα από διάφορες δραστηριότητες χρησιμοποιώντας διαφορετικά μέσα και υλικά. Οι εργασίες υλοποιούνται στο χέρι και αφορούν: σχεδιασμό λογοτύπων, αφίσας, εξωφύλλου, βιβλίου, συσκευασίας, κόμικς, εικονογράφηση τραγουδιού ή ποιήματος, κολλάζ κ.α.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:30-18:30	8-13	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:30-19:30	14-18	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-13:00	8-13	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **12 άτομα**

MESSY/SENSORY PLAY BABIES & MESSY/SENSORY PLAY KIDS

Το messy/sensory play είναι το αισθητηριακό παιχνίδι που ενώ λερώνει, ταυτόχρονα προσφέρει αναπτυξιακά οφέλη στα παιδιά. Το messy play φέρνει τα παιδιά σε επαφή με διάφορα υλικά και τους επιτρέπει να εξερευνήσουν με όλες τις αισθήσεις τους. Η έμπνευση για τη δημιουργία αυτού του παιχνιδιού είναι η φυσική ανάπτυξη του παιδιού, το οποίο εξερευνά τον κόσμο γύρω του από τη βρεφική ηλικία, μέσω της τροφής.



MESSY/SENSORY PLAY BABIES

Απευθύνεται σε μικρά παιδιά ηλικίας 1-3 χρονών, συνοδευόμενα από 1 ενήλικα. Σε αυτές τις συναντήσεις τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν είναι μόνο βρώσιμα ή έστω κατάλληλα για επαφή με το στόμα. Τυχόν αλλεργίες πρέπει να δηλώνονται εξ αρχής ώστε να αποφευχθούν τα συγκεκριμένα υλικά.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:30-11:00	1-3	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**



MESSY/SENSORY PLAY KIDS

Απευθύνεται σε μικρά παιδιά ηλικίας 3-6 χρονών, συνοδευόμενα από 1 ενήλικα. Την ευθύνη των παιδιών έχουν οι ενήλικες που τα συνοδεύουν. Το τελευταίο μισάωρο είναι αφιερωμένο στη χαλάρωση των παιδιών και στο καθάρισμα του σώματος, αλλά και του χώρου (στο βαθμό που τα μικρά παιδιά μπορούν να συμβάλουν).

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ	17:30-19:30	3-6	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**

STEAM ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ



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

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

ΕΠΙΠΕΔΟ 1

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:30-16:30	5-6	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΡΙΤΗ	15:30-16:30	5-6	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-16:30	5-6	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:30-17:30	5-6	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	5-6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **8 άτομα**

ΕΠΙΠΕΔΟ 2

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:30-17:30	6-7	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΡΙΤΗ	16:30-17:30	6-7	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	6-7	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:00	6-7	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **8 άτομα**



Steam Lego We Do

Πρόγραμμα σχεδιασμένο για μαθητές του δημοτικού, με σκοπό την κατασκευή ενός ρομποτικού μοντέλου που αλληλοεπιδρά με τον αληθινό κόσμο σε πραγματικό χρόνο. Ο συνδυασμός με τουβλάκια LEGO και η ενσωμάτωση των αρχών του STEAM (Science, Technology, Engineering, Art, and Mathematics) στην εκπαιδευτική διαδικασία, καθώς και η χρήση μιας εύχρηστης εφαρμογής στην τάξη για να μπορέσει να ζωντανέψει η κατασκευή, βοηθά στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας και της καινοτομίας, δίνοντας σημαντικές δεξιότητες στους μαθητές από νεαρή ηλικία.

ΕΠΙΠΕΔΟ 1

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:00 - 16:00	7-8	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:30 - 16:30	7-8	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΡΙΤΗ	15:30-16:30	7-8	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-16:30	7-8	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-16:30	7-8	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-16:30	7-8	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:30-17:30	7-8	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:00	7-8	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	7-8	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	7-8	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	7-8	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**

Απαραίτητη προϋπόθεση για εγγραφή στο Lego We Do Επίπεδο 1 είναι η αγορά βιβλίου αξίας €40.



ΕΠΙΠΕΔΟ 2

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:30 - 18:00	8-9	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΡΙΤΗ	15:30-17:00	8-9	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-17:00	8-9	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:30-18:00	8-9	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	15:30-17:00	8-9	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:30-12:00	8-9	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**

Για εγγραφή στο Lego We Do 2 απαιτείται η επιτυχής παρακολούθηση του LEGO WEDO 1 στο Ανοικτό Σχολείο του Δήμου Στροβόλου ή σε συναφές πρόγραμμα εκτός του Ανοικτού Σχολείου του Δήμου Στροβόλου καθώς και η αγορά βιβλίου αξίας €50.



Steam Lego Mindstorms EV3

Το πρόγραμμα αποτελεί μια ολοκληρωμένη λύση εκπαίδευσης STEM βασισμένη στην τεχνολογία της ρομποτικής. Συνδυάζοντας τη μάθηση με το παιχνίδι, οι μαθητές καλούνται να κατασκευάσουν και να προγραμματίσουν ένα μοντέλο ρομπότ το οποίο θα καλείται να βρει λύση σε συγκεκριμένα καθημερινά προβλήματα. Η συλλογική και ομαδική εργασία βοηθά στην ανάπτυξη τέτοιων δεξιοτήτων με τις οποίες οι μαθητές θα μπορούν να υλοποιούν θεματικές προκλήσεις, βρίσκοντας λύσεις και στα πιο δύσκολα προβλήματα.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-17:30	11-12	2	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-19:00	10-11	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	17:00-19:00	10-11	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-17:30	11-12	2	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**

Απαραίτητη προϋπόθεση για εγγραφή στο Lego EV3 Επίπεδο 1 είναι η αγορά βιβλίου αξίας €50 του οποίου η διδασκαλία θα διαρκέσει και για το Επίπεδο 2.



Steam Lego We Do Games

Ένα πρωτοποριακό πρόγραμμα που διδάσκεται μόνο στο Ανοικτό Σχολείο του Δήμου Στροβόλου, το οποίο μέσα από μια ενιαία εκπαιδευτική πλατφόρμα, ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα, τον προγραμ-ματισμό και την εκμάθηση τεχνολογίας. Το Lego We Do επιτρέπει στα παιδιά να δημιουργήσουν πρωτοποριακά μοντέλα, χρησιμοποιώντας αισθητήρες και κινητήρες. Μέσω του απλού και φιλικού περιβάλλοντος προγραμματισμού του Scratch, τα παιδιά αποκτούν τη δυνατότητα να δημιουργήσουν μοναδικά παιχνίδια, τα οποία χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με τα μοντέλα που κατασκεύασαν. Με αυτόν τον τρόπο, οι μικροί προγραμματιστές ανακαλύπτουν την απόλυτη διασκέδαση στον κόσμο της τεχνολογίας και των δημιουργικών παιχνιδιών!

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00-17:30	9-10	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-17:00	9-10	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	15:30-17:00	9-10	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-17:00	9-10	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:00-18:30	9-10	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:30	9-10	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:30-11:00	9-10	1	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:30	9-10	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **7 άτομα**

Απαραίτητη προϋπόθεση για εγγραφή στο Lego We Do Games απαιτείται η επιτυχής παρακολούθηση του Lego We Do 2 στο Ανοικτό Σχολείο του Δήμου Στροβόλου ή σε συναφές πρόγραμμα εκτός του Ανοικτού Σχολείου του Δήμου Στροβόλου καθώς και η αγορά βιβλίου αξίας €50.

ΚΑΛΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ



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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ	15:00-16:00	9-12	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	5-8	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	6-8	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	8-12	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:00-17:00	5-7	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:00-18:00	8-10	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19:00	10-13	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	15:00-16:00	9-12	Δημοτικό Αρχαγγέλου
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00	5-8	Δημοτικό Αρχαγγέλου

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:00-17:00	6-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00-18:00	4-6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	4-6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	6-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	6-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	17:00-18:00	10-13	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΠΕΜΠΤΗ	18:00-19:30	12-17	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-16:30	6-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΣΑΒΒΑΤΟ	8:45-9:45	6-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:45-10:45	6-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

€80

ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ



Το θέατρο είναι μια τέχνη συνδεδεμένη με την ανάγκη του ανθρώπου για επικοινωνία. Μέσω του θεατρικού παιχνιδιού, οι συμμετέχοντες συμμετέχουν στα δράματα, ανακαλύπτουν, συνθέτουν, δημιουργούν και επικοινωνούν. Το θέατρο ενεργοποιεί το σώμα και το μυαλό και παράλληλα καλλιεργεί τον προφορικό λόγο. Στο τέλος της χρονιάς πραγματοποιείται παράσταση των τμημάτων με σκοπό την ανάδειξη της δουλειάς και της προόδου της κάθε ομάδας.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	7-8	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	9-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:00	11-13	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	14:30-15:30	6-12	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας

ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	4-6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	9:00-10:00	4-6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	7-8	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	9-10	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα



ΚΑΛΑΘΟΠΛΕΚΤΙΚΗ

Ελάτε να δημιουργήσουμε ακολουθώντας τα χνάρια μιας παραδοσιακής τέχνης, η οποία χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα. Δημιουργούμε, χαλαρώνουμε και γνωρίζουμε την παράδοση του τόπου μας.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00-18:00	9-12	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΞΥΛΟΓΛΥΠΤΙΚΗ

Μια τέχνη που έχει τις ρίζες της στην αρχαιότητα. Ελάτε να δημιουργήσουμε και να ανακαλύψουμε τον μαγικό κόσμο του ξύλου.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00	11-12	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΡΙΤΗ	17:00-18:00	13-17	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ & ΤΕΧΝΙΚΗ ΝΤΕΚΟΥΠΑΖ / DECOURAGE

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

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**

ΧΟΡΟΣ



ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ

Μπαλέτο! Χαρά, κίνηση, ευλιγισία. Είναι πολύ σημαντικό το μικρό σου να μάθει να γυμνάζεται από νωρίς. Συμβάλλει σημαντικά στη διαμόρφωση ενός ωραίου σώματος, αλλά και ενός ωραίου μυαλού.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ	15:15-16:00	3-4 (Babies)	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	5 (Pre-Primary)	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΔΕΥΤΕΡΑ & ΠΕΜΠΤΗ	17:00-18:00	6-7 (Primary)	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ & ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Θα διδάσκονται ελληνικοί και κυπριακοί χοροί από επαγγελματία χοροδιδάσκαλο.

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΧΟΡΟΣ

Ο σύγχρονος χορός δημιουργήθηκε στις αρχές του 20^{ου} αιώνα έχοντας ως αρχή την απελευθέρωση της κίνησης από τις κλασικές φόρμες και την εκφραστικότητα του σώματος. Δίνει έμφαση στους φυσικούς ρυθμούς της πτώσης και επαναφοράς, στην οργανική ροή της κίνησης και στο «παιχνίδι» μεταξύ βάρους και έλλειψης βάρους. Περιλαμβάνει τον αυτοσχεδιασμό καθοδηγούμενο από τον δάσκαλο με στόχο την ανάπτυξη της δημιουργικότητας και της έκφρασης μέσω της κίνησης.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:00-19:00	7-12	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



BELLY DANCE / ΧΟΡΟΣ ΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΣ

3 ΣΕ 1! ΧΟΡΟΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	15:30-16:30	4-7	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:30-17:30	8-14	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**

ΜΟΥΣΙΚΗ



ΑΡΜΟΝΙΟ

Στο πρώτο επίπεδο του μαθήματος Αρμονίου τα παιδιά μαθαίνουν τα βασικά στοιχεία μουσικής μέσα από τραγούδια και ασκήσεις. Τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να παίξουν σε χριστουγεννιάτικη και καλοκαιρινή συναυλία. Στο δεύτερο και τρίτο επίπεδο Αρμονίου οι μαθητές θα μάθουν πιο δύσκολες συγχορδίες και τραγούδια και θα έχουν την δυνατότητα να δώσουν είτε αγγλικές εξετάσεις Trinity College London είτε ελληνικές εξετάσεις.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	15:00-16:00	6-12	1, 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΡΙΤΗ	16:00-17:00	6-12	1, 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΡΙΤΗ	17:00-18:00	6-12	1, 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΡΙΤΗ	18:00-19:00	6-15	1, 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:00	6-12	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	6-12	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	7-15	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**



ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Το μάθημα της θεωρίας εμβαθύνει στις γνώσεις που αποκτώνται από το ατομικό μάθημα του μουσικού οργάνου. Τα παιδιά μαθαίνουν να διαβάζουν και να γράφουν τις νότες και τις συγχορδίες πάνω στο πεντάγραμμο, ενώ παράλληλα ενισχύουν τη ρυθμική τους αντίληψη. Έτσι θέτουν τις βάσεις που θα τους βοηθήσουν να προχωρήσουν ακόμα και σε δικές τους συνθέσεις.

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΚΙΘΑΡΑ

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:30-16:30	8-10	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	16:30-17:30	10-12	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-16:30	8-10	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:30-17:30	10-12	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:30-18:30	12-13	3	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:30-19:30	13-17	4,5	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**



ΜΟΥΣΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ, ΕΚΦΡΑΣΗΣ & ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	16:00-17:00	4-5	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:00-18:00	5-6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **12 άτομα**



ΜΟΥΣΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	14:00-15:00	3-6	Δημοτικό Αρχαγγέλου
ΠΕΜΠΤΗ	13:45-14:45	4-6	Δημοτικό Δασούπολης
ΠΕΜΠΤΗ	16:00-17:00	4-5	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	17:00-18:00	5-6	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **12 άτομα**



ΜΠΟΥΖΟΥΚΙ

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

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**



ΟΡΘΟΦΩΝΙΑ / ΦΩΝΗΤΙΚΗ

Στο μάθημα Φωνητικής/Ορθοφωνίας οι μαθητές θα μάθουν την τεχνική της άρθρωσης και στη σωστή χρήση του διαφράγματος. Μέσω ασκήσεων και ρεπερτορίου θα μπορούν να παρουσιάσουν τα τραγούδια σε συναυλίες, φεστιβάλ και οργανωμένες εκδηλώσεις.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	6-12	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	16:00-17:00	11-17	1, 2	Δημοτικό Αρχαγγέλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:00	6-12	1, 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	12:00-13:00	6-12	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	13:00-14:00	10-17	1, 2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΠΙΑΝΟ

Στο πρώτο επίπεδο τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να μάθουν να παίζουν πιάνο από τα πρώτα κιόλας μαθήματα όπως επίσης και τη βασική μουσική θεωρία! Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να παίξουν σε χριστουγεννιάτικη και καλοκαιρινή συναυλία! Στο δεύτερο και τρίτο επίπεδο τα παιδιά μαθαίνουν πιο πολλές νότες, τεχνικές και δεξιότητες και έχουν την ευκαιρία να δώσουν είτε αγγλικές εξετάσεις του Royal School of Music, Trinity College London είτε ελληνικές εξετάσεις.

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

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**

ενήλικες

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΘΛΗΣΗ	ΣΕΛΙΔΑ	ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	ΣΕΛΙΔΑ
Ακαδημία Αντισφαίρισης	21	NEO Ζαχαροδημιουργίες	27
Ακαδημία Ποδηλασίας	21	Ηχοθεραπεία / Ηχομασάζ	27
Αντιπτέριση / Badminton	21	Peter Hess	
Γυμναστική Αποκατάστασης - Ενδυνάμωσης	22	Μαγειρική & Ζαχαροπλαστική	27
Γυμναστική Πιλάτες	22	Μακιγιάζ	27
Κυκλική Γυμναστική	22	Πλέξιμο με Βελόνες / Βελονάκι	28
Kangoo Power / Kangoo Jumps	22	NEO Graphic Desing	28
Krav Maga /	23	NEO Photoshop & Illustration	28
Ρεαλιστική Αυτοάμυνα			
Pound Rockout Workout	23	ΚΑΛΕΣ ΤΕΧΝΕΣ	
NEO Stretching & Acrobatics	23	Ζωγραφική	29
Strong Pilates	23	Θεατρικό Εργαστήρι	29
Zumba Fitness	23	NEO Καλαθοπλεκτική	29
		NEO Ξυλογλυπτική	29
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	ΣΕΛΙΔΑ	Τεχνική Ντεκουπάζ	29
NEO Βιωματικά Μαθήματα Ζωής για Αυτοβελτίωση & Αυτογνωσία	24	Ψηφιδωτό	30
NEO Βιωματικό Εργαστήρι “Ζω Καλύτερα - Σωστή Διατροφή και Συναισθηματική Αγωγή”	10	NEO Art Therapy	30
Βοτανολογία	24	ΧΟΡΟΣ	
Πόγκα / Yoga		NEO Κλασικό Μπαλέτο	30
• Πρωινή Πόγκα	24	Παραδοσιακοί Ελληνικοί & Κυπριακοί Χοροί	30
• Χορευτική Πόγκα	25	Bachata Ladies Style	31
• Πόγκα Προσώπου	25	Belly Dance/ Χορός της κοιλιάς	31
• Πράνα Πόγκα	25		
• Παραδοσιακή Χάθα Πόγκα	25	ΜΟΥΣΙΚΗ	
• Power Hatha Vinyassa Yoga	25	Κιθάρα	31
• Πόγκα για Αντιμετώπιση του Άγχους	26	Μπουζούκι	31
• Πόγκα για Αποκατάσταση	26	Ορθοφωνία / Φωνητική	31
Εργαστήρι Υφασμάτων	26	Πιάνο	31
Κατασκευών Patchwork & Applique			

ΑΘΛΗΣΗ



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΔΗΜΟΥ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ / ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Το τένις έχει πολλαπλά οφέλη, μερικά από τα οποία είναι η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, η ικανότητα ανάπτυξης θετικής σκέψης, η ανεξαρτησία, καθώς και η αυτοπειθαρχία.

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

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:00-19:00	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	17:00-18:00	1 & 2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	18:00-19:00	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	18:00-19:00	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	19:00-20:00	1	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	19:00-20:00	3	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΡΙΤΗ	20:00-21:00	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:00-20:00	4	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	20:00-21:00	3	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΕΜΠΤΗ	17:00-18:00	1 & 2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΕΜΠΤΗ	18:00-19:00	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΕΜΠΤΗ	19:00-20:00	3 & 4	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:00-18:00	1 & 2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:00-19:00	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	19:00-20:00	3	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	20:00-21:00	4	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΣΑΒΒΑΤΟ	8:00-9:00	2	Αθλητικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: 6 άτομα

Σημειώνεται ότι λόγω αυξημένου ενδιαφέροντος, όσοι συμμετέχοντες απουσιάσουν αδικαιολόγητα 4 συνεχόμενες φορές από το μάθημα, τότε η θέση τους θα παραχωρείται σε επιλαχόντες.



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ / ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Αγαπάς την περιπέτεια; Τότε επιβάλλεται να ενταχθείς στην ομάδα Ποδηλασίας. Εβδομαδιαίες συναντήσεις άσκησης με ποδήλατο, γνωριμία διαφόρων περιοχών του Στροβόλου, ανάπτυξη τεχνικών αλλά και γενικότερα εκμάθηση κανόνων για ασφαλή οδήγηση με ποδήλατο. Φύγαμε!

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα



ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗ / BADMINTON

Η αντιπτερίση, γνωστή με τον διεθνή όρο μπάντμιντον (badminton), είναι μια παραλλαγή του τένις στο οποίο το μπαλάκι έχει φτερά και η τροχιά του είναι ασυνεπής. Παίζεται με δυο παίκτες και με τέσσερις ανά δύο, όπως και στο τένις.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	20:00-22:00	Γυμνάσιο Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	20:30-21:30	Γυμνάσιο Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 10 άτομα



ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ - ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥΣ ΠΟΝΟΥΣ

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

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **15 άτομα**



ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΙΛΑΤΕΣ

Η μέθοδος Pilates απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους και είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την αντιμετώπιση όλων των προβλημάτων, που απορρέουν από τον σύγχρονο τρόπο ζωής. Άσχετα με το πόσο γυμνασμένος είναι κανείς, η μέθοδος Pilates είναι η ιδανική άσκηση, που ανταποκρίνεται στις ανάγκες όλων των ανθρώπων είτε αυτοί κάνουν καθιστική ζωή, είτε αυτοί είναι αθλητές. Ο ίδιος ο J.H. Pilates, χαρακτήρισε τη μέθοδό του "ήπια για τις εγκύους, ασφαλή για τους υπερήλικες, δυναμική για αθλητές και χορευτές".

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	9:15-10:15	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΔΕΥΤΕΡΑ	20:00-21:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΡΙΤΗ	8:00-9:00	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΡΙΤΗ	9:00-10:00	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΡΙΤΗ	19:10-20:10	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΕΤΑΡΤΗ	20:00-21:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	9:00-10:00	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΠΕΜΠΤΗ	10:00-11:00	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΠΕΜΠΤΗ	19:10-20:10	Δημοτικό Αποστόλου Λουκά

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **15 άτομα**



ΚΥΚΛΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:00-19:00	Δημοτικό Αγίας Μαρίας
ΤΡΙΤΗ	19:00-20:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:00-19:00	Δημοτικό Αγίας Μαρίας
ΠΕΜΠΤΗ	19:00-20:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **15 άτομα**



KANGOO POWER / KANGOO JUMPS



Είναι μια καινοτόμος μέθοδος προπόνησης, η οποία χρησιμοποιεί ειδικές μπότες με έλασμα (rebound shoes). Τα συγκεκριμένα παπούτσια προστατεύουν το σώμα απορροφώντας κραδασμούς, με αποτέλεσμα να είναι ασφαλής ο ασκούμενος από μυοσκελετικούς τραυματισμούς. Είναι ένα από τα πιο διασκεδαστικά είδη άσκησης στη βιομηχανία του Fitness.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	10:00-11:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΣΑΒΒΑΤΟ	11:00-12:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

* Στην τιμή συμπεριλαμβάνεται ο εξοπλισμός (Kangoo Jumps boots) Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **12 άτομα**



KRAV MAGA / ΠΕΑΛΙΣΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ



Το KRAV MAGA (Κραβ Μαγκά, μάχη επαφής) είναι ένα σύστημα πρακτικής αυτοάμυνας, το οποίο εξειδικεύεται στο πώς να αποφεύγονται, να αντιμετωπίζονται όλων των ειδών οι επιθέσεις και η βία. Το Krav Maga περιλαμβάνει την εκμάθηση τεχνικών αυτοάμυνας και αυτοπροστασίας, την ενίσχυση των ικανοτήτων της συμπλοκής και της αναμέτρησης σώμα με σώμα, όπως επίσης και την ανάπτυξη της ικανότητας να υπερασπιζόμαστε άλλους. Είναι εύκολο όχι μόνο να το μάθει κάποιος αλλά να διατηρήσει και να το εφαρμόσει φυσικά, ενστικτωδώς και πρακτικά, κάτω από συνθήκες έντασης και πίεσης, αφού στηρίζεται στη φυσική κίνηση και αντιδράσεις του ανθρώπου και όχι σε μια τεχνητή κινησιολογία.

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα



POUND ROCKOUT WORKOUT



Το «Pound Workout» εμπνευσμένο από δύο γυναίκες drummer, έρχεται από το Λος Άντζελες για να αλλάξει ό,τι ξέραμε για τα ομαδικά προγράμματα εκγύμνασης. Συνδύασαν την αγάπη τους για τη γυμναστική και τα Drums δημιουργώντας τον πιο ροκ τρόπο εκγύμνασης το Pound Workout® (Poundfit).

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



STRETCHING AND ACROBATICS

Ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα για όσους επιθυμούν να ενισχύσουν την ευλιγισία, τη μυική ενδυνάμωση και τόνωση του σώματός τους. Ιδανικό για άτομα που τους αρέσουν οι προκλήσεις και θέλουν να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ	20:00-21:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα



STRONG PILATES

Είναι απαιτητικό, αλλά με χαμηλό αντίκτυπο και πάντα προσαρμοσμένο σε διαφορετικά επίπεδα ικανότητας. Το Pilates είναι κατάλληλο για όλους ανεξαρτήτως ηλικίας, επιπέδου φυσικής κατάστασης ή ατομικών στόχων. Θα μάθουμε ακολουθίες ασκήσεων για να χτίσουμε δύναμη από μέσα μας, χρησιμοποιώντας τους βαθύς ορθοστατικούς μύες για να αναπτύξετε τη βασική μας δύναμη, να ενδυναμώσουμε τους γλουτούς και να βελτιώσουμε τη στάση του σώματος μας.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	19:00 - 20:00	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:00 - 20:00	Δημοτικό Αγίας Μαρίνας

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



ZUMBA FITNESS



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

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ


ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ & ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ
Μαθήματα Ζωής

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:30	Πολιτιστικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:30-20:00	Πολιτιστικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου
ΠΕΜΠΤΗ	18:00-19:30	Πολιτιστικό Κέντρο Δήμου Στροβόλου

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **12 άτομα**


ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ
«Ζω Καλύτερα - Σωστή Διατροφή και Συναισθηματική Αγωγή»

Το μάθημα απευθύνεται σε ανθρώπους που επιδιώκουν τη δια βίου μάθηση και αυτοβελτίωση, μέσω της εξισορρόπησης της διατροφής και των συναισθημάτων. Διεξάγεται υπό την καθοδήγηση των δύο εκπαιδευτριών της Νάσιας Κουτή, διαιτολόγου - διατροφολόγου και της Χριστίνας Ζαβού, ψυχολόγου/ψυχοθεραπεύτριας. Στόχος του μαθήματος είναι οι συμμετέχοντες να αποκτήσουν γνώσεις που θα τους επιτρέψουν να προστατεύουν την υγεία τους (σωματική και ψυχική), να καλλιεργήσουν κοινωνικές, επικοινωνιακές και άλλες δεξιότητες όπως η ενσυναίσθηση και η αυτογνωσία, έτσι ώστε να έχουν όσο το δυνατόν καλύτερη ζωή.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ	18:00-19:30	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **12 άτομα**


ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΙΑ

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:30-19:00	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:00-20:30	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΠΕΜΠΤΗ	18:00-19:30	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**

ΓΙΟΓΚΑ / YOGA

ΠΡΩΙΝΗ ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ / MORNING REVITALIZING

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	9:30-10:30	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **12 άτομα**



ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΓΙΟΓΚΑ / DANCING YOGA

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

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



ΓΙΟΓΚΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ / FACE YOGA

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

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 12 άτομα



ΠΡΑΝΑ ΓΙΟΓΚΑ / PRANA YOGA

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

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΧΑΘΑ ΓΙΟΓΚΑ / TRADITIONAL HATHA YOGA

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

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



POWER HATHA VINYASSA YOGA

Είναι δυναμική μορφή γιόγκας σε συνεχόμενη ροή (η μια στάση διαδέχεται σαν χορογραφία την άλλη) και συντονισμό αναπνοών (Pranayama) που στοχεύει σε ενδυνάμωση κορμού, ισορροπία, ευλυγξία με ενίσχυση καρδιαναπνευστικού συστήματος και ηρεμία πνεύματος και ψυχής. Απευθύνεται σε υγιή άτομα που την προτιμούν πιο έντονη μορφή γιόγκας. (Level: Intermediate to advanced)

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	10:15 - 11:15	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΡΙΤΗ	18:00 - 19:00	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: 15 άτομα



ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ / YOGA 4 STRESS

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

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **15 άτομα**



ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ / REHABILITATION YOGA

Η Γιόγκα για αποκατάσταση χρησιμοποιεί εύρος ειδικά μελετημένων ασκήσεων και μικρο-ασκήσεων που δεν φέρουν καμία δυσφορία, άγχος, κινδύνους τραυματισμών, πόνο ή δυσφορία στο ανθρώπινο σώμα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ειδικά βοηθήματα όπως λάστιχα, σκουπόξυλα, τουβλάκια για ενίσχυση της φυσιοθεραπευτικής πρακτικής της Γιόγκα. Ο καθένας μπορεί να δοκιμάσει τα μαθήματα γιόγκα για αποκατάσταση συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων καθώς και ανθρώπων που έχουν υποστεί κάποιο τραυματισμό ή αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα υγείας, εφόσον η πρακτική προσαρμόζεται στις ιδιαίτερες ανάγκες και τα όρια τους. (Level: for all)

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:30-16:30	Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου
ΤΕΤΑΡΤΗ	15:30-16:30	Δημοτικό Μέγαρο Στροβόλου

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **15 άτομα**

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΩΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ, PATCHWORK & APLIQUE



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

Η αγάπη για τη δημιουργία, υπομονή και καλή διάθεση είναι οι μόνες προϋποθέσεις για συμμετοχή στο μάθημα, καθώς προσαρμόζεται στις δυνατότητες του κάθε ατόμου που συμμετέχει. Δεν απαιτείται γνώση ή χρήση ραπτομηχανής, καθώς σε κάθε μάθημα θα δίνονται οδηγίες τόσο για ράψιμο στο χέρι όσο και στη ραπτομηχανή. Με τη λήξη των μαθημάτων ολοκληρώνονται υπέροχες κατασκευές από την κάθε ενότητα.

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **7 άτομα** / Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **12 άτομα**



PATCHWORK & APLIQUE

Οι συμμετέχοντες θα έχουν την δυνατότητα να φτιάξουν είτε μικρά έργα (τσάντα, μαξιλάρι, πίνακα, κλπ.) είτε μεγαλύτερη κατασκευή (πάπλωμα, ριχτάρι, κλπ.). Στη διάρκεια της χρονιάς θα διδαχθούν τεχνικές τόσο patchwork ή και μικτής τεχνικής με arliqué. Η μόνη προϋπόθεση για να παρακολουθήσετε τα μαθήματα είναι αγάπη για τη δημιουργία, υπομονή και καλή διάθεση. Δεν απαιτείται γνώση ή χρήση ραπτομηχανής, καθώς σε κάθε μάθημα θα δίνονται οδηγίες τόσο για ράψιμο στο χέρι όσο και στη ραπτομηχανή.

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **7 άτομα** / Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΩΝ ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ & PATCHWORK/ ΜΙΚΤΟ ΤΜΗΜΑ ΤΕΧΝΙΚΩΝ

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

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **7 άτομα** / Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΖΑΧΑΡΟΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ

Μαθαίνουμε τα μυστικά της τέχνης της ζαχαρόπαστας και δημιουργούμε καλαίσθητα γλυκά, υπό την καθοδήγηση της εκπαιδευτριάς Μαρίας Μιχαήλ. Μέσω του μαθήματος οι συμμετέχοντες θα μάθουν τις βασικές τεχνικές με σκοπό τη δημιουργία τρισδιάστατων φιγούρων, λουλουδιών και άλλων διακοσμητικών για τούρτες και μπισκότα.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	19:00-20:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΗΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ / ΗΧΟΜΑΣΑΖ PETER HESS

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:30	ΕΥΜΟΥΣΙΑ / Διεύθυνση: Στυλιανού Λένα 16, Στρόβολος
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:30-20:00	ΕΥΜΟΥΣΙΑ / Διεύθυνση: Στυλιανού Λένα 16, Στρόβολος

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**



ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ & ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

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

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Το Μακιγιάζ (Make-up) είναι αδιαμφισβήτητα μια τέχνη που απαιτεί ειδικές γνώσεις, φαντασία και κατάλληλα υλικά και προϊόντα, για να επιτευχθούν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Η περιποίηση του δέρματος, των ματιών, των χειλιών, η διόρθωση τυχόν ατελειών και η βελτίωση των χαρακτηριστικών του προσώπου απαιτούν γνώσεις και δεξιότητες που μπορούν να σας προσφέρουν μόνον εξειδικευμένα προσόντοχα άτομα!

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00-18:30	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΤΕΤΑΡΤΗ	18:30-20:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΠΛΕΞΙΜΟ ΜΕ ΒΕΛΟΝΕΣ / ΒΕΛΟΝΑΚΙ

Τεχνική πλεξίματος με βελόνες/βελονάκι. Μπλούζες, πουλόβερ, ζακέτες και όχι μόνο. Δημιουργία διακοσμητικών σε διάφορα μεγέθη, πλούσια σχέδια και χρωματισμούς.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	15:30-17:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



GRAPHIC DESIGN

Τα εργαστήρια Graphic Design δίνουν την ευκαιρία σε δημιουργικά άτομα να αποκτήσουν ένα ευρύ φάσμα γνώσεων και βασικών δεξιοτήτων γύρω από τις Γραφικές Τέχνες και τον Σχεδιασμό, αναπτύσσοντας ικανότητες οπτικής επικοινωνίας, προσωπικής έκφρασης, κριτικής και δημιουργικής σκέψης. Αυτό πραγματοποιείται μέσα από διάφορες δραστηριότητες χρησιμοποιώντας διαφορετικά μέσα και υλικά. Οι εργασίες υλοποιούνται στο χέρι και αφορούν: σχεδιασμό λογοτύπων, αφίσας, εξωφύλλου, βιβλίου, συσκευασίας, κόμικς, εικονογράφηση τραγουδιού ή ποιήματος, κολλάζ κ.α.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	13:00-15:00	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



GRAPHIC DESIGN / ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Προγράμματα: Adobe Photoshop & Illustrator [Επίπεδο 1]

Στόχος του μαθήματος είναι η ανάπτυξη δεξιοτήτων επεξεργασίας εικόνας και δημιουργία ελκυστικού οπτικού περιεχομένου για το διαδίκτυο και τα social media. Επίσης, η ανάπτυξη δεξιοτήτων δημιουργίας διανυσματικών γραφικών και εικονογραφήσεων για επαγγελματική χρήση. Δεν απαιτείται προηγούμενη γνώση επάνω στα προγράμματα.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΡΙΤΗ	10:00-12:00	ONLINE
ΤΡΙΤΗ	12:00-14:00	ONLINE

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



GRAPHIC DESIGN / ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Προγράμματα: Adobe Photoshop & Illustrator [Επίπεδο 2]

Το Επίπεδο 2 των μαθημάτων Photoshop & Illustrator επικεντρώνεται στην ανάπτυξη και εμπάθυση των δεξιοτήτων επεξεργασίας εικόνας και δημιουργίας διανυσματικών γραφικών, με στόχο την παραγωγή υψηλής ποιότητας οπτικού περιεχομένου για εμπορική και επαγγελματική χρήση. Απευθύνεται σε άτομα που έχουν προηγουμένως βασικές γνώσεις στα προγράμματα. Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν δεξιότητες χρήσης προηγμένων φίλτρων, εφέ και τεχνικών σύνθεσης, καθώς και την ικανότητα ανάπτυξης εξατομικευμένων workflows για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα. Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι έτοιμοι να δημιουργούν καινοτόμα και εξαιρετικά γραφιστικά έργα, ενισχύοντας την παραγωγικότητα και τις επαγγελματικές τους προοπτικές.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:00-20:00	ONLINE

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**

ΚΑΛΕΣ ΤΕΧΝΕΣ



ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν την τέχνη της παραγωγής και αναπαράστασης μιας πραγματικής ή φανταστικής εικόνας. Χρήση διαφόρων τεχνικών και γνωριμία με διάφορα υλικά. Βασικές αρχές του σχεδίου και του χρώματος και μελέτη διαφόρων ζωγράφων.

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Το θέατρο είναι μια τέχνη συνδεδεμένη με την ανάγκη του ανθρώπου για επικοινωνία. Μέσω του θεατρικού παιχνιδιού, οι συμμετέχοντες συμμετέχουν στα δρώμενα, ανακαλύπτουν, συνθέτουν, δημιουργούν και επικοινωνούν. Το θέατρο ενεργοποιεί το σώμα και το μυαλό και παράλληλα καλλιεργεί τον προφορικό λόγο. Στο τέλος της χρονιάς πραγματοποιείται παράσταση των τμημάτων με σκοπό την ανάδειξη της δουλειάς και της προόδου της κάθε ομάδας.

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΚΑΛΑΘΟΠΛΕΚΤΙΚΗ

Ελάτε να δημιουργήσουμε ακολουθώντας τα χνάρια μιας παραδοσιακής τέχνης, η οποία χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα. Δημιουργούμε, χαλαρώνουμε και γνωρίζουμε την παράδοση του τόπου μας.

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΞΥΛΟΓΛΥΠΤΙΚΗ

Μια τέχνη που έχει τις ρίζες της στην αρχαιότητα. Ελάτε να δημιουργήσουμε και να ανακαλύψουμε τον μαγικό κόσμο του ξύλου.

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΤΕΧΝΙΚΗ ΝΤΕΚΟΥΠΑΖ / DECOUPAGE

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

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΨΗΦΙΔΩΤΟ

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

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ART THERAPY

Η Art Therapy συνδυάζει την τέχνη με τη θεραπεία, προωθώντας την ψυχική ευεξία και την προσωπική ανάπτυξη μέσω της δημιουργικής έκφρασης. Σε ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει την αυτοέκφραση και την αυτεπίγνωση, οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν διάφορες μορφές τέχνης, όπως ζωγραφική, γλυπτική και κολάζ, για να εξερευνήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να επεξεργαστούν προσωπικές εμπειρίες και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους. Απευθύνεται σε άτομα που επιθυμούν να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία, να αναπτύξουν δεξιότητες αυτοέκφρασης και να ενισχύσουν την συναισθηματική τους ανθεκτικότητα, ανεξαρτήτως ηλικίας ή καλλιτεχνικών ικανοτήτων.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
Τετάρτη	9:30-11:30	Πολιτιστικό Δήμου Στροβόλου
Τετάρτη	11:30-13:30	Πολιτιστικό Δήμου Στροβόλου
Τετάρτη	19:00-21:00	Πολιτιστικό Δήμου Στροβόλου

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **12 άτομα**

ΧΟΡΟΣ



ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ

Ο απόλυτος τρόπος γυμναστικής καθώς συνδυάζει μια έντονη χρήση των μυών με μια αισθητικά ωραία γραμμή. Απευθύνεται σε όλους εκείνους που αναζητούν τη χαρά της κίνησης μέσα από μια καλλιτεχνική έκφραση και όχι μόνο σε αυτούς που είχαν επαφή με τον κλασικό χορό σε μικρή ηλικία.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	19:00-20:00	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ & ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Θα διδάσκονται ελληνικοί και κυπριακοί χοροί από επαγγελματία χοροδιδάσκαλο.

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	10:30-11:30 (1)	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΤΕΤΑΡΤΗ	11:30-12:30 (2,3)	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



BACHATA LADIES STYLE

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

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

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**



BELLY DANCE / ΧΟΡΟΣ ΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΣ

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

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:30-18:30	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18:30-19:30	Αίθουσα Δημοτικού Θεάτρου

Ελάχιστος αριθμός συμμετοχής: **10 άτομα**

ΜΟΥΣΙΚΗ



ΚΙΘΑΡΑ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:30-18:30	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως
ΔΕΥΤΕΡΑ	18:30-19:30	2	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**



ΜΠΟΥΖΟΥΚΙ

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**



ΟΡΘΟΦΩΝΙΑ / ΦΩΝΗΤΙΚΗ

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

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **8 άτομα**



ΠΙΑΝΟ

ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΕΠΙΠΕΔΟ	ΧΩΡΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	19:15-20:15	1	Δημοτικό Κωνσταντινουπόλεως

Μέγιστος αριθμός συμμετοχής: **6 άτομα**



ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
ΔΗΜΟΣ ΣΤΡΟΒΟΛΟΥ