

ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ - ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων χειμερινού εξαμήνου 2016-17 (Αθλητικό Κέντρο-Γυμναστήριο).

Program of physical activities 2016-17 ΕΝΑΡΞΗ 03-10-2016 - ΛΗΞΗ 31-06-2017. (ΛΑΡΙΣΑ 01/09/16)

	ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ACTIVITES	ΔΕΥΤΕΡΑ-Monday	ΤΡΙΤΗ-Tuesday	ΤΕΤΑΡΤΗ-Wednesday	ΠΕΜΠΤΗ-Thursday	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ-Friday	ΧΩΡΟΣ-ΑΙΘΟΥΣΑ (ΣΑΒΒΑΤΟ) - Saturday	
1	Μυϊκή Ενδυνάμωση - Γυμναστήριο - Βάρη - Gym - Body strength	09:00 - 18:45	09:00 - 18:45	09:00 - 18:45	09:00 - 18:45	09:00 - 18:00	16:00 - 19:00 Για τους σπουδαστές της Εστίας	
2	Καλαθοσφαίριση - Basketball 3x3	16:00 - 19:00		19:00 - 22:00	16:00 - 19:00	14:00 - 18:00	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	
3	Ποδόσφαιρο σάλας 5x5 Soccer	19:00 - 22:00	19:00 - 22:00	19:00 - 22:00	19:00 - 22:00	19:00 - 22:00	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	
4	Ποδόσφαιρο Γυναικών - Women soccer		18:00 - 20:00	18:00 - 19:00			-/-	
5	Πετοσφαίριση - Volleyball	18:00 - 20:00	16:00 - 20:00	18:00 - 20:00		14:00 - 18:00	-/-	
6	Ποδόσφαιρο 11x11 Soccer	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	15:00 - 17:00	15:00 - 18:00	15:00 - 18:00	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	
7	Αντισφαίριση - Τένις - Tennis	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΕΙΘ	
8	Πίνγκ Πόνγκ - table tennis	09:00 - 18:00		09:00 - 18:00	09:00 - 18:00	09:00 - 18:00	ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙΘ	
9	Ποδοβόλλεϋ - Sepak Takraw	11:00 - 13:00		11:00 - 13:00			ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	
10	Σκάκι (Ζατρίκιο)	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	
11	Αντιπτήριση - (badminton)	12:00 - 13:00	16:00 - 18:00		11:00 - 13:00	10:00 - 12:00	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	
12	Dance Aerobic	ΘΑ ΥΠΑΡΞΕΙ ΝΕΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ-ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ						ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙΘ
13	Πιλάτες- Pilates Ορθοσωματική Γυμναστική	ΘΑ ΥΠΑΡΞΕΙ ΝΕΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ-ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ						ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙΘ
14	Ζούμπα - Zumba	16:00 - 17:00			16:00 - 17:00		ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙΘ	
15	Argentine Tango	18:30-20:00					ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙΘ	
16	Λάτιν - Latin			16:00 - 17:00			-/-	
17	Σύγχρονος χορός	14:00 - 15:00		14:00 - 15:00			-/-	
18	Hip Hop	12:00 - 14:00			12:00 - 13:00		-/-	
19	break dance	16:30-18:00		16:30 - 18:00			-/-	
20	Χορός Οριεντάλ - belly dance				15:00 - 16:00		ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙΘ	
21	Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί- Traditional Greek dance	17:00 - 18:00	16:00 - 18:00	17:00 - 18:00			-/-	
22	Ποντιακοί χοροί	20:00 - 22:00		20:00 - 22:00			-/-	
23	Καποείρα-Capoeira		18:00 - 19:00	15:00 - 16:00			-/-	
24	kick box			18:00 - 19:30		16:30-18:00	-/-	
25	krav maga (Αυτοάμυνα)	15:00 - 16:00			13:00 - 14:00		-/-	
26	Tae Kwon Do		19:00 - 20:00				ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙΘ	
27	JU JUT SU		14:00-15:00		12:00-13:00	17:00-18:00	ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙΘ	
28	Τοξοβολία- Archery	12:00 - 13:00		12:00 - 13:00			ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙΘ	
29	Μπείζμπολ		12:00 - 13:00		12:00 - 13:00		ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ	
30	Πεζοπορία - (Hiking)- Όλυμπος	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21-10-2016 & ΠΕΜΠΤΗ 31-03-2017						
31	ΡΑΦΤΙΝΓΚ ΑΡΑΧΘΟΣ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25-11-2016 & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5-5-2017						
32	Χιονοδρομία-Ski-Snowboard (Βασιλίτσα)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13-1-2017						
33	Κανό καγιάκ (Κερκίνη)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13-05-2017						
34	Πεζοπορία-(Hiking)-Κίσαβος	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 09-05-2017						
35	Υπαίθριες δραστηριότητες: Ράφτινγκ-rafting(Αραχθο)—πεζοπορία(Όλυμπο) —χιονοδρομία-Ski-Snowboard(Βασιλίτσα) –κανό καγιάκ (Κερκίνη)							



Στο πρόγραμμα μπορεί να γίνει τροποποίηση ανάλογα από την συμμετοχή και τις ανάγκες των σπουδαστών αλλά και με την αλλαγή της ώρας.

Για την έκδοση κάρτας αθλούμενου απαιτούνται: α) Αίτηση (χορηγείται από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής, β) Δύο μικρές φωτογραφίες ταυτότητας, γ) Φωτοτυπία φοιτητική ταυτότητα (πάσο) ή Φωτοτυπία Βεβαίωσης σπουδών, δ) Ιατρική βεβαίωση από καρδιολόγο ή παθολόγο. ε) Βεβαίωση εργασιακής σχέσης για τους εργαζόμενους(μόνο για καθηγητές και διοικητικό προσωπικό).

Certificate for the membership Card: Application form (filled in at the office of Physical Training.-Two photos ID size.-Photocopy of study certificate supplied by the secretary of Study Department.-Certification from a Special Pathologist or Certificate of a Specialist Cardiologist.

Πληροφορίες: Καθημερινά στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής από 09:00 έως 14:00 στο τηλέφωνο: 2410684347 ή στο κινητό: 6947521370, What's Up: 6971913471 (Γιώργος Μπούτλας) ή στο Email: boutlas@teilar.gr, SITE: sports.teilar.gr, f.b : [Γεώργιος Μπούτλας](https://www.facebook.com/ΓεώργιοςΜπούτλας)

Ο υπεύθυνος του Γραφείου Φυσικής Αγωγής: Μπούτλας Γεώργιος Κ.Φ.Α.