

ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ - ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

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

Program of physical activities 2016-17 ΕΝΑΡΞΗ 13-10-2017 - ΛΗΞΗ 31-06-2017. (ΛΑΡΙΣΑ 03/03/2017)

	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 - 14:00 15:00 - 18:00	09:00 - 14:00 15:00 - 18:00	09:00 - 14:00 15:00 - 18:00	09:00 - 14:00 15:00 - 18:00	09:00 - 17:45	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	18:00 - 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 - 19:00	10:00 - 18:00	10:00 - 18:00	10:00 - 19:00	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	Ελεύθερη Δραστηριότητα	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	Αντιπτερίση - (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	Dance Fitness	16:00 - 17:00		17:00 - 18:00			ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙΘ	
15	Argentine Tango		17:30-19:00				ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙΘ	
16	Λάτιν - Latin	15:00 - 16:00		16:00 - 17:00			-/-	
17	Σύγχρονος χορός			14:00 - 15:00	14:00 - 15:00		-/-	
18	Hip Hop	12:00 - 13:00			12:00 - 13:00		-/-	
19	Contemporary		19:30-21:00	18:00-20:00			-/-	
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		16:00 - 17:00 για τους φοιτητές Erasmus		-/-	
22	Ποντιακοί χοροί	20:00 - 22:00		20:00 - 22:00			-/-	
23	Καποείρα-Caroeira	13:00 - 14:30				14:00 - 15:30	-/-	
24	kick box					16:30-18:00	-/-	
25	krav maga (Αυτοάμυνα)						-/-	
26	Tae Kwon Do	18:00 - 19:30				18:30 - 20:00	ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙΘ	
27	JU JUT SU						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 & ΣΑΒΒΑΤΟ 13-05-2017						
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 19-05-2017						
34	Πεζοπορία-(Hiking)-Κίτσαβος	ΣΑΒΒΑΤΟ 10-06-2017						
35	Υπαιθριες δραστηριότητες: Ράφτινγκ-rafting(Αραχθο)—πεζοπορία(Όλυμπος) —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

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