

# ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ - ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Τελικό Πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων χειμερινού εξαμήνου 2017-18 (Αθλητικό Κέντρο-Γυμναστήριο).

Program of physical activities 2017-18 ΕΝΑΡΞΗ 02-10-2017 - ΛΗΞΗ 31-06-2018. (ΛΑΡΙΣΑ 25/09/17)

	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 - 13:45 16:00 - 18:45	09:00 - 13:45 16:00 - 18:45	09:00 - 13:45 16:00 - 18:45	09:00 - 13:45 15:00 - 18:00	09:00 - 13:45 15:00 - 18:00	16:00 - 19:00 Για τους σπουδαστές της Εστίας	
2	Καλαθοσφαίριση - Basketball 3x3 Αγώνες Πρωταθλήματος	16:00 - 19:00	16:00 - 19:00 19:00 - 22:00		16:00 - 19:00 19:00 - 22:00		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 - 19:00		18:00 - 19:00			-/-	
5	Πετοσφαίριση - Volleyball	18:00 - 20:00		16:00 - 20:00	16:00 - 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 - 17:45	09:00 - 17:45	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			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	14:00 - 15:00					ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙΘ	
14	Ζούμπα - Zumba	15:00 - 16:00			16:00 - 17:00		ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙΘ	
15	Argentine Tango	15:00 - 16:00					ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙΘ	
16	Λάτιν - Latin - Bachata - Kizomba -Salsa	16:00 - 17:00		16:00 - 17:00			-/-	
17	Σύγχρονος χορός		18:00 - 20:00		18:00 - 20:30		-/-	
18	Hip Hop			17:00 - 18:00			-/-	
19	break dance			13:00 - 14:30		13:00 - 14:30	-/-	
20	Χορός Οριεντάλ - belly dance				17:00 - 18:00		ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΙΘ	
21	Ελληνικοί Παραδοσιακοί χοροί - Traditional Greek dance	17:00 - 18:00	16:30 - 18:00				-/-	
22	Ποντιακοί χοροί	20:00 - 22:00		20:00 - 22:00			-/-	
23	Καποείρα - Capoeira	ΘΑ ΥΛΟΠΟΙΗΘΕΙ ΤΟ ΕΑΡΙΝΟ ΕΞΑΜΗΝΟ						-/-
24	kick boxing	14:00-15:00					-/-	
25	ΗΑΡΚΙΔΟ (αυτοάμυνα)	18:00 - 19:30					-/-	
26	TUMBAO Fitness	ΘΑ ΥΛΟΠΟΙΗΘΕΙ ΤΟ ΝΟΕΜΒΡΙΟ						-/-
27	Tae Kwon Do	12:00-14:00					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 20-10-2017 & ΠΕΜΠΤΗ 29-03-2018						
31	ΡΑΦΤΙΝΓΚ ΑΡΑΧΘΟΣ	ΠΕΜΠΤΗ 10-11-2017 & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20-4-2018						
32	Χιονοδρομία-Ski-Snowboard (Βασιλίτσα)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12-1-2018						
33	Κανό καγιάκ (Κερκίνη)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13-05-2018						
34	Πεζοπορία - (Hiking) - Κίτσαβος	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 01-06-2018 ΦΑΡΡΑΓΓΙ ΚΑΛΥΨΩ						



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 Specialist 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](mailto:boutlas@teilar.gr), SITE: [sports.teilar.gr](http://sports.teilar.gr), f.b : [Γεώργιος Μπούτλας](https://www.facebook.com/Γεώργιος-Μπούτλας)

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