

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ - ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Τελικό Πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων ΕΑΡΙΝΟΥ εξαμήνου 2018-19 (Αθλητικό Κέντρο-Γυμναστήριο).

Program of physical activities 2018-19 ΕΝΑΡΞΗ 18-02-2019 - ΛΗΞΗ 30-06-2019. (ΛΑΡΙΣΑ 08/02/2019)

	ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-ACTIVITIES	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 15:30 - 19:30	09:00 - 13:45 15:30 - 19:30	09:00 - 13:45 15:30 - 19:30	09:00 - 13:45 15:30 - 19:30	09:00 - 13:45 15:00 - 18:00	16:00 - 19:00 Για τους φοιτητές της Εστίας	
2	Καλαθοσφαίριση - Basketball 5x5	16:00 - 19:00	16:00 - 19:00 (19:00-22:00 ΑΓΩΝ)		16:00 - 19:00 (19:00-22:00 ΑΓΩΝΕΣ)		ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Π/ΘΕΣ	
3	Ποδόσφαιρο σάλας 5x5 Soccer	18:00-22:00 ΑΓΩΝΕΣ	18:00-22:00 ΑΓΩΝΕΣ	19:00 - 22:00	18:00 - 22:00 ΑΓΩΝΕΣ	19:00 - 22:00	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Π/ΘΕΣ	
4	Ποδόσφαιρο Γυναικών - Women soccer	18:00 - 20:00		18:00 - 19:00			-/-	
5	Πετοσφαίριση - Volleyball	18:00 - 20:00		16:00 - 22:00 ΑΓΩΝΕΣ	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 Π/ΘΕΣ	
7	Αντισφαίριση - Τένις - Tennis	10:00-18:00 ΕΛΕΥΘ.ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	10:00-18:00 18:00-19:00 ΕΚΜΑΘΙΣΗ	10:00-18:00 ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	10:00-18:00 18:00-19:00 ΕΚΜΑΘΙΣΗ	10:00-18:00 ΕΛΕΥΘ.ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ Π/ΘΕΣ	
8	Πίνγκ Πόνγκ - table tennis	09:00 - 18:00 ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΔΡΑΣΤΗΡ.	09:00 - 18:00 ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΔΡΑΣΤ.	09:00 - 18:00 ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	09:00 - 17:45 ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	09:00 - 17:45 ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Π/ΘΕΣ	
9	Ποδοβόλλεϋ - Sepak Takraw	11:00 - 13:00		11:00 - 13:00			ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Π/ΘΕ	
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 Π/ΘΕ	
11	Αντιπτερίση - (badminton)	12:00 - 13:00			11:00 - 13:00	10:00 - 12:00	ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Π/ΘΕ	
12	Dance Aerobic				16:00 - 17:00		ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Π/ΘΕΣ	
13	Πιλάτες- Pilates Ορθοσωματική Γυμναστική	ΘΑ ΥΠΑΡΞΕΙ ΝΕΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ-ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ						ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Π/ΘΕΣ
14	Ζούμπα - Zumba	18:00 - 19:30		18:00 - 19:00			ΠΑΛΙΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Π/ΘΕΣ	
15	TUMBAO FIT E DANCE				16:00-17:00		-/-	
16	Argentine Tango		18:00 - 19:00				-/-	
17	Λάτιν - Latin - Bachata - Kizomba -Salsa			16:00 - 17:00			-/-	
18	Σύγχρονος χορός				18:00 - 20:30		-/-	
19	Hip Hop	16:00 - 17:00					-/-	
20	break dance	13:00 - 15:00				12:00 - 13:30	-/-	
21	Χορός Οριεντάλ - belly dance				17:00 - 18:00		-/-	
22	ΕΛΛ. Παραδ.χοροί - Traditional Greek dance	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00		16:00-17:00 ERASMUS		-/-	
23	Ποντιακοί χοροί	20:00 - 22:00		20:00 - 22:00			-/-	
24	Βλάχικοι Χοροί			18:00-19:00			-/-	
25	Tae Kwon Do	12:00 - 14:00					-/-	
26	Καποείρα - CAPOEIRA			17:00-18:00			-/-	
27	Τοξοβολία - Archery	12:00 - 13:00		12:00 - 13:00			-/-	
28	Μπείζμπολ		12:00 - 13:00		12:00 - 13:00		ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ Π/ΘΕΣ	
29	Πεζοπορία - (Hiking) - Όλυμπος	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19-10-2018 & ΠΕΜΠΤΗ 12-04-2019						ΟΛΥΜΠΟΣ
30	ΡΑΦΤΙΝΓΚ ΑΡΑΧΘΟΣ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23-11-2018 & ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10-05-2019						ΑΡΑΧΘΟΣ
31	Χιονοδρομία-Ski-Snowboard (Βασιλίτσα)	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18-01-2019						ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ
32	Κανό καγιάκ (Κερκίνη)	ΤΕΤΑΡΤΗ 22-05-2019						ΚΕΡΚΙΝΗ ΣΕΡΡΕΣ
33	Πεζοπορία - (Hiking) - Κίσαβος	ΣΑΒΒΑΤΟ 08-06-2019 ΦΑΡΑΓΓΙ ΚΑΛΥΨΟ						ΚΙΣΑΒΟΣ
34	11 ^η ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07-06-2019						ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ ΛΑΡΙΣΑΣ
35	Σεμινάριο πρώτων βοηθειών	ΤΕΤΑΡΤΗ 10.04.2019 ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ (ΛΑΡΙΣΑ)						ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ Π/ΘΕ



Στο πρόγραμμα μπορεί να γίνει τροποποίηση ανάλογα με το πρόγραμμα, την συμμετοχή και τις ανάγκες των φοιτητών αλλά και με την αλλαγή της ώρας την Άνοιξη.

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.