



www.vigourstudio-gym.com

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
07:30-08:30	ΩΡΕΣ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΩΡΕΣ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΩΡΕΣ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΩΡΕΣ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ	ΩΡΕΣ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ
09:00-09:40	<b>ΟΜΑΔΑ Α</b> ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ	<b>ΟΜΑΔΑ Α</b> ΧΟΡΟΣ <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> ΧΟΡΟΣ <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> ΧΟΡΟΣ <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> ΧΟΡΟΣ	<b>ΠΛΑΖ ΓΕΡΟΣΚΗΠΟΥ</b> BEACH SOCCER BEACH VOLLEY BOOT CAMP CROSS TRAINING RELAXING	<b>ΟΜΑΔΑ Α</b> ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> KIDS AEROBIC <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> KIDS AEROBIC	<b>ΟΜΑΔΑ Α</b> ΔΗΜ.ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> ΔΗΜ.ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> ΔΗΜ.ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> ΔΗΜ.ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ
09:45-10:30	<b>ΟΜΑΔΑ Α</b> ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> ΧΟΡΟΚΙΝΗΣΗ <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> ΧΟΡΟΚΙΝΗΣΗ	<b>ΟΜΑΔΑ Α</b> only cardio & abs <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> only cardio & abs <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> GYM WORKOUT <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> GYM WORKOUT	<b>ΠΛΑΖ ΓΕΡΟΣΚΗΠΟΥ</b> BEACH SOCCER BEACH VOLLEY BOOT CAMP CROSS TRAINING RELAXING	<b>ΟΜΑΔΑ Α</b> KIDS AEROBIC <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> KIDS AEROBIC <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	<b>ΟΜΑΔΑ Α</b> GYM WORKOUT <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> GYM WORKOUT <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> GYM WORKOUT <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> GYM WORKOUT
10:30 - 10:55	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟ ΓΕΥΜΑ</b>	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟ ΓΕΥΜΑ</b>
11:00-11:40	<b>ΟΜΑΔΑ Α</b> ΚΟΛΥΜΠΙ <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> ΚΟΛΥΜΠΙ <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> ΚΟΛΥΜΠΙ <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> ΚΟΛΥΜΠΙ	<b>ΟΜΑΔΑ Α</b> VIGOUR KIDS CROSS TRAINING <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> VIGOUR KIDS CROSS TRAINING <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> VIGOUR KIDS CROSS TRAINING <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> VIGOUR KIDS CROSS TRAINING	<b>ΠΛΑΖ ΓΕΡΟΣΚΗΠΟΥ</b> BEACH SOCCER BEACH VOLLEY BOOT CAMP CROSS TRAINING RELAXING	<b>ΟΜΑΔΑ Α</b> VIGOUR KIDS CROSS TRAINING <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> VIGOUR KIDS CROSS TRAINING <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> VIGOUR KIDS CROSS TRAINING <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> VIGOUR KIDS CROSS TRAINING	<b>ΟΜΑΔΑ Α</b> ΚΟΛΥΜΠΙ <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> ΚΟΛΥΜΠΙ <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> ΚΟΛΥΜΠΙ <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> ΚΟΛΥΜΠΙ
	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ 10λεπτών</b>	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ 10λεπτών</b>	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ 10λεπτών</b>	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ 10λεπτών</b>	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ 10λεπτών</b>
11:50-12:35	<b>ΟΜΑΔΑ Α</b> ΚΟΛΥΜΠΙ <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> ΚΟΛΥΜΠΙ <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> ΚΟΛΥΜΠΙ <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> ΚΟΛΥΜΠΙ	<b>ΟΜΑΔΑ Α</b> ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ	<b>ΠΛΑΖ ΓΕΡΟΣΚΗΠΟΥ</b> BEACH SOCCER BEACH VOLLEY BOOT CAMP CROSS TRAINING RELAXING	<b>ΟΜΑΔΑ Α</b> ΘΕΑΤΡΟ <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> ΘΕΑΤΡΟ <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> ΘΕΑΤΡΟ <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> ΘΕΑΤΡΟ	<b>ΟΜΑΔΑ Α</b> ΚΟΛΥΜΠΙ <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> ΚΟΛΥΜΠΙ <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> ΚΟΛΥΜΠΙ <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> ΚΟΛΥΜΠΙ
12:45-13:10	<b>STRETCHING</b> <b>Χαλάρωμα</b>	<b>STRETCHING</b> <b>Χαλάρωμα</b>	<b>STRETCHING</b> <b>Χαλάρωμα</b>	<b>STRETCHING</b> <b>Χαλάρωμα</b>	<b>STRETCHING</b> <b>Χαλάρωμα</b>

**Ομάδα A-B ΑΓΟΡΙΑ (2 τμήματα)**

**ΟΜΑΔΑ Γ-Δ ΚΟΡΙΤΣΙΑ (2 τμήματα)**

- Ο ΧΟΡΟΣ θα γίνεται από την Κα Έλσα Κωνσταντίνου .
  - Τα μαθήματα Θεάτρου και Δημιουργική Απασχόληση – ζωγραφική από την Καθ. Θεάτρου και Ηθοποιό Φλεβοτομά Παυλίνα.
  - Τα μαθήματα χειροτεχνίας – κατασκευές , περιβαλλοντική απασχόληση και δραστηριότητες που συμπεριλαμβάνουν ξένες γλώσσες από την καθ. Αγγλικής Φιλολογίας και Γλωσσολογίας Στυλιανού Σώτια .
  - Τα μαθήματα vigour kids cross training θα γίνονται από τους Καθ.Φυσικές Αγωγής Βαμβατσούλη Δημήτρη , Αντωνιάδη Σωτήρη και Πέτρου Κυριάκο.
  - Τα μαθήματα only abs θα γίνονται από τους Καθ.Φυσικές Αγωγής Αντωνιάδη Σωτήρη και Πέτρου Κυριάκο.
  - Τα μαθήματα Kids aerobic & zumba θα γίνονται από τον Καθ.Φυσικές Πέτρου Κυριάκο.
  - Τα μαθήματα Ποδοσφαίρου & Αγωνιστικό παιχνίδι θα γίνονται από τους Καθ. Φυσικές Αγωγής Βαμβατσούλη Δημήτρη, Αντωνιάδη Σωτήρη και Πέτρου Κυριάκο.
  - Οι μεταφορές από και προς το Κολυμβητήριο Πάφου Θα γίνονται με λεωφορείο **ΧΩΡΙΣ ΚΑΝΕΝΑ ΚΟΣΤΟΣ...**
- Κατά την επίσκεψη μας στην Πλάζ Γεροσκήπου Τα παιδιά θα πρέπει να έχουν μαζί τους τα Γυαλάκια θάλασσας , αντηλιακό, μαγιό , σαγιονάρες και πετσέτα. (όσα παιδάκια ξεχάσουν κάτι θα τους δανείσουμε εμείς ότι μπορούμε...)

**Επίσης η εκδρομή έχει κόστος €3 ευρώ το κάθε παιδί. \***

\*Όσοι Γονείς **ΔΕΝ** επιθυμούν να μεταφερθούν τα παιδιά τους στο χώρο της Πλαζ παρακαλώ όπως μας ενημερώσετε έγκαιρα, Το αργότερο Την Τρίτη το πρωί , στην Γραμματεία του Γυμναστηρίου ούτως ώστε να μεριμνήσουμε να υπάρχει επιπλέον Καθ. Φυσικής Αγωγής – Εκπαιδευτής στο Γυμναστήριο.

**Μπορείτε να δείτε το πρόγραμμα του Summer Sports Activities στο και άλλες ανακοινώσεις στο [www.vigourstudio-gym.com](http://www.vigourstudio-gym.com)**

Με εκτίμηση  
Πέτρου Κυριάκος

[www.vigourstudio-gym.com](http://www.vigourstudio-gym.com)

τηλ: 26220470 – 99105655

φας : 26600686

Γενικός Διευθυντής  
Vigour Personal Training Ltd