



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

ΔΗΜΟΥ ΛΕΜΕΣΟΥ 2019-2020

ΘΕΑΤΡΟ - ΜΙΟΥΖΙΚΑΛ

Τμήματα για παιδιά και ενήλικες

Η εκπαίδευση στον τομέα των τεχνών βοηθά ένα παιδί να «ανέβει πεδίο μάθησης», να έχει ανεπτυγμένη αντίληψη, να έχει αυτοπεποίθηση και αυτοπειθαρχία. Τα μαθήματα θεάτρου, θα κάνουν ένα παιδί πιο άνετο μπροστά σε ένα ακροατήριο και θα το βοηθήσουν να μάθει να μιλά καθαρά και να σχεδιάζει. Η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων βοηθά επίσης ένα παιδί στην οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης ενισχύοντάς το με αυτοπεποίθηση.

Τμήματα για παιδιά

Ζ' Δημοτικό Σχολείο Αποστόλου Ανδρέα

- Σάββατο 09:00 – 10:00 (παιδιά 3-7 χρ.)
- Σάββατο 10:00 – 11:00 (παιδιά 8-13 χρ.)

ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης

- Παρασκευή 15:30 – 17:00

ΚΓ' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Σπυρίδωνα

- Πέμπτη 16:30 – 18:00

Τμήμα για ενήλικες

Ζ' Δημοτικό Σχολείο Αποστόλου Ανδρέα

- Σάββατο 11:00- 12:30 (ενήλικες)

Εκπαιδευτής κ. Θεόδωρος Σουρμελής
Τηλέφωνο επικοινωνίας: 99-889511

ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Τμήματα για παιδιά (κορίτσια 4 – 14χρ)

1 x βδομάδα 1.5 ώρα

Αυτό το πρόγραμμα άθλησης είναι φτιαγμένο για κορίτσια 4 – 14 χρονών. Είναι ένας όμορφος συνδυασμός της μουσικής, του χορού και της δημιουργικής αθλητικής κίνησης. Τα παιδιά μαθαίνουν ανάλογα με την ηλικία τους να χειρίζονται όργανα όπως π. χ την κορδέλα, τις μπάλες, τα στεφανάκια, αποκτώντας ευλυγισία, ισορροπία, χάρη, αρμονία στην κίνηση και δύναμη.

Τμήματα

Ζ' Δημοτικό Σχολείο Αποστόλου Ανδρέα

- Τετάρτη 16:30 – 18:00

Κ' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Παντελεήμονα

- Σάββατο 10:30 – 12:00

Εκπαιδύτρια κ. Χρύσω Ιωάννου
Τηλέφωνο επικοινωνίας 96-389955

FLOW YOGA

Τμήματα για ενήλικες

2 x βδομάδα 1 ώρα

Ενέργεια σε ροή. Η Flow Yoga είναι μια εξαιρετική προπόνηση για το σώμα γιατί εξισορροπεί τις ενέργειες, ενεργοποιεί το μεταβολισμό, τροφοδοτεί τα κύτταρα, προπονεί το καρδιαγγειακό σύστημα και καθαρίζει το σώμα δίνοντας του δύναμη και ζωτικότητα.

Τσίρειο Δημοτικό Σχολείο

- Τρίτη 19:00-20:00 & Παρασκευή 19:15 – 20:15

ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης

- Δευτέρα 17:00 – 18:00 & Τετάρτη 18:30 – 19:30

Εκπαιδύτρια κ. Χρύσω Ιωάννου
Τηλέφωνο επικοινωνίας 96-389955

CHILDREN YOGA (για παιδιά από 3 χρονών)

1 x βδομάδα 1.5 ώρα

Η γιόγκα για παιδιά είναι βασισμένη στις ίδιες τεχνικές των ενηλίκων, αλλά μεταφέρονται με παιγνιδιάρικο τρόπο. Οι ασκήσεις και τα παιγνίδια βελτιώνουν τις σωματικές και αισθητηριακές αντιλήψεις αναπνοής και χαλάρωσης και φέρνουν τα παιδιά πιο κοντά στη φύση. Πολλές ασκήσεις έχουν φανταστικά ονόματα όπως η χελώνα, ο κροκόδειλος, το λιοντάρι κλπ. Η Yoga βοηθά τα παιδιά να γίνουν πιο δυνατά, ευέλικτα και προάγει τη συγκέντρωσή τους.

Τμήματα

Κ' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Παντελεήμονα

- Σάββατο 09:00 – 10:30

Εκπαιδύτρια κ. Χρύσω Ιωάννου
Τηλέφωνο επικοινωνίας 96-389955

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

1 x βδομάδα 1.5 ώρα

Αυτό το πρόγραμμα είναι ειδικά φτιαγμένο για να ενδυναμώσει το σώμα, την αντοχή και την ισορροπία. Οι θεραπευτικές ασκήσεις συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία του σώματος, της ευκινησίας και της καλής διάθεσης. Βελτιώνουν το καρδιαγγειακό, αναπνευστικό και μυοσκελετικό σύστημα και ανακουφίζουν ή και προλαμβάνουν πόνους στις αρθρώσεις. Η φυσική κατάσταση καλυτερεύει.

ΚΣτ' Δημοτικό Σχολείο Παναγίας Τριχερούσας

- Τρίτη 17:00- 18:30

Εκπαιδύτρια κ. Χρύσω Ιωάννου
Τηλέφωνο επικοινωνίας 96-389955

ΛΑΪΚΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Στο πρόγραμμα διδάσκονται συρτός, ικαριώτικος, μπρατσέρα, κοφτός, καραγκούνα, τσάμικος, χασάπικο, ζειμπέκικο, σούστα και πολλοί άλλοι.

1 x βδομάδα 1.5 ώρα

Τμήματα για ενήλικες

Β' Δημοτικό Σχολείο (οδός Γλάδστωνος)

Η μέρα και η ώρα θα καθοριστεί αργότερα σε συνεννόηση με τον εκπαιδευτή και τους συμμετέχοντες

Η' Δημοτικό Σχολείο Ομοιοίας

- Τρίτη 18:30 - 20:00

Κ' Δημοτικό Σχολείο Αγ. Παντελεήμονα

- Τετάρτη 19:00 – 20:30

Τμήματα για παιδιά

Θα λειτουργήσουν εφόσον συμπληρωθεί ο ελάχιστος αριθμός των δώδεκα ατόμων και η/οι περιοχή/ες θα οριστεί/ούν με βάση την πλειοψηφία των συμμετοχών

Εκπαιδευτής κ. Σωφρόνης Λιμνάτης
Τηλέφωνο επικοινωνίας 99-638754

ΠΙΛΑΤΕΣ

2 x βδομάδα 1 ώρα

Το πρόγραμμα Pilates είναι μια μέθοδος με ορατά αποτελέσματα που επικεντρώνεται στην συμμετρική στάση του σώματος, στην σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης, της λεκάνης και της ωμοπλάτης. Σε δέκα μαθήματα νιώθεις τη διαφορά.

Τμήματα για ενήλικες

Η' Δημοτικό Σχολείο Ομοιοίας

- Δευτέρα & Πέμπτη 17:30 - 18:30

Η' Δημοτικό Σχολείο Ομοιοίας

- Δευτέρα & Πέμπτη 18:30 - 19:30

Ζ' Δημοτικό Σχολείο Αποστόλου Ανδρέα

- Τετάρτη 19:00 - 20:00 & Παρασκευή 17:00 – 18:00

Ζ' Δημοτικό Σχολείο Αποστόλου Ανδρέα

- Τετάρτη & Παρασκευή 18:00- 19:00

ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης

- Τρίτη 20:00 – 21:00 & Τετάρτη 20:15 – 21:15

Εκπαιδεύτρια κ. Μαριάννα Στυλιανού

Τηλέφωνο Επικοινωνίας 99-594710

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

Τμήματα για παιδιά και ενήλικες

1 x βδομάδα 1.5 ώρα

Η ζωγραφική για τα παιδιά είναι χόμπι, το οποίο είναι εξίσου εποικοδομητικό και ευχάριστο. Για τα παιδιά η ζωγραφική, εκτός από δημιουργική δραστηριότητα, είναι και κατάκτηση συγκεκριμένης δεξιότητας. Ενισχύει την ομαδικότητα και την συνεργασία, δίνοντας το κίνητρο να εκφράσουν το προσωπικό τους καλλιτεχνικό στυλ. Το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει διάφορων ειδών τεχνικές ζωγραφικές όπως με κάρβουνο, παστέλ, χρωματιστά μολύβια και μπογιές. Επίσης κατασκευές με κολλάζ, χειροτεχνίες καθώς και ιστορία της τέχνης.

Τμήματα για παιδιά

Η' Δημοτικό Σχολείο Ομοιοίας

- Δευτέρα 17:00 – 18:30

Η' Δημοτικό Σχολείο Ομοιοίας

Τετάρτη 17:00 – 18:30

ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης

- Πέμπτη 15:00 – 16:30 (παιδιά 4 -7 χρονών)

ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης

- Πέμπτη 16:30 – 18:00 (παιδιά 8 – 12 χρονών)

Εκπαιδευτής κ. Ανδρέας Παπαφράγκου

Τηλέφωνο επικοινωνίας 99-393957

Ζ' Δημοτικό Σχολείο Αποστόλου Ανδρέα

- Παρασκευή 16:00 – 17:30 (παιδιά 4 -7 χρονών)

Ζ' Δημοτικό Σχολείο Αποστόλου Ανδρέα

- Παρασκευή 17:30 – 19:00 (παιδιά 8 – 12 χρονών)

Εκπαιδευτρια κ. Μιρέλλα Πίττα

Τηλέφωνο επικοινωνίας 96-548520

Τμήματα για ενήλικες

Η' Δημοτικό Σχολείο Ομοιοίας

Τετάρτη 18:30 - 20:00

Εκπαιδευτής κ. Ανδρέας Παπαφράγκου

Τηλέφωνο επικοινωνίας 99-393957

ΚΑΡΑΤΕ – ΤΑΕ KWON DO

2 x βδομάδα 1 ώρα

Εκμάθηση καράτε και Τάε κβο ντο με αναγνωρισμένα διπλώματα. Εκγύμναση όλου του σώματος, μυαλού και πνεύματος. Τα παιδιά αποκτούν πειθαρχία, σεβασμό και αυτοεκτίμηση.

Τμήμα για παιδιά

- Δευτέρα & Πέμπτη 16:00-17:00

Τμήμα θα λειτουργήσει εφόσον συμπληρωθεί ο ελάχιστος αριθμός των δώδεκα ατόμων και η περιοχή θα οριστεί με βάση την πλειοψηφία των συμμετοχών

Εκπαιδευτής κ. Ματθαίος Κωνσταντίνου

Τηλέφωνο επικοινωνίας 99-401880

ZUMBA

Τμήματα για παιδιά και ενήλικες

2 x βδομάδα 1 ώρα

Η Zumba® είναι ένα πρόγραμμα αερόβιας γυμναστικής με καρδιο αναπνευστική αντοχή που συνδυάζει λάτιν και διεθνή μουσική με χορευτικές κινήσεις καθώς γυμνάζεστε. Οι χορογραφίες της Zumba περιλαμβάνουν εναλλασσόμενους γρήγορους και αργούς ρυθμούς - που βοηθούν έτσι στην αύξηση της αντοχής.

Μερικά από τα οφέλη της Zumba:

- Είναι ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΟ! Όσο περισσότερο απολαμβάνετε τη ρουτίνα άσκησής σας, τόσο πιο πιθανό είναι να κολλήσετε με αυτό
- Είναι ιδανικό για απώλεια βάρους μιας και είναι μια έντονη αερόβια άσκηση με καύση 600 έως 1000 θερμίδων μέσα σε μία ώρα.
- Τονώνει ολόκληρο το σώμα σας
- Ενισχύει την υγεία της καρδιάς σας
- Σας βοηθά να αποβάλετε το στρες
- Βελτιώνει το συντονισμό
- Σας κάνει ευτυχισμένους

Τμήματα για παιδιά

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα
Δευτέρα 17:00-18:00 (παιδιά 4 - 7 χρονών)
- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα
Πέμπτη 17:00-18:00 (παιδιά 8 - 12 χρονών)
- Κ' Δημοτικό Σχολείο Αγ. Παντελεήμονα
Τετάρτη 16:00 -17:00 (4-7 χρονών) & Παρασκευή 15:30 -16:30 (8-12 χρονών)

Τμήματα για ενήλικες

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα
Δευτέρα & Πέμπτη 18:00 -19:00
- Στ' Δημοτικό Σχολείο Αγ. Νικολάου
Τρίτη & Παρασκευή 18:30 – 19:30
- Η' Δημοτικό Σχολείο Ομονοίας
Τρίτη 17:30 – 18:30 & Σάββατο 09:00 – 10:00

- Κ' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Παντελεήμονα
Τετάρτη & Παρασκευή 17:00 - 18:00

Εκπαιδύτρια κ. Φιλίππα Κυπριανού
Τηλέφωνο επικοινωνίας 96-463914

STRONG BY ZUMBA

Τμήματα για ενήλικες
1 x βδομάδα 1 ώρα

Το STRONG by Zumba® είναι ένα πρόγραμμα υψηλής έντασης διαλειμματικής προπόνησης (HIIT) που συνδυάζει το βάρος του σώματος, μυϊκή ενδυνάμωση , κάρδιο και πλυωματομετρική προπόνηση συγχρονισμένα με την μουσική που έχει σχεδιαστεί ειδικά για να ταιριάζει σε κάθε κίνηση. Κάθε squat, κάθε lunge, κάθε burpee είναι συγχρονισμένο με τη μουσική.

Σε κάθε μάθημα καίτε θερμίδες καθώς τονώνονται τα χέρια, τα πόδια, οι κοιλιακοί και οι γλουτοί. Οι πλυωμετρικές ή εκρηκτικές κινήσεις, όπως τα ψηλά γόνατα, τα burpees και οι γρύλοι αντανakλώνται με ισομετρικές κινήσεις, όπως lunges, squats και kickboxing.

Τμήματα

- Κ' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Παντελεήμονα
Τετάρτη 18:00 - 19:00
- Ζ Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα
Δευτέρα 19:00-20:00
- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα
Τετάρτη 20:00-21:00

Εκπαιδύτρια κ. Φιλίππα Κυπριανού
Τηλέφωνο επικοινωνίας 96-463914

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Τμήματα για παιδιά και ενήλικες

1 x βδομάδα 2 ώρες

Πρώτες Βοήθειες είναι η βοήθεια που δίνεται σε κάθε πρόσωπο που υφίσταται μια ξαφνική αρρώστια ή έναν ξαφνικό τραυματισμό, με φροντίδα που παρέχεται για την διατήρηση της ζωής, την πρόληψη της κατάστασης από την επιδείνωση, ή / και την ανάρρωση. Περιλαμβάνει την αρχική παρέμβαση σε σοβαρή κατάσταση πριν από την επαγγελματική ιατρική βοήθεια όταν αυτή θα είναι διαθέσιμη, όπως για παράδειγμα η εκτέλεση ΚΑΡΠΑ περιμένοντας ένα ασθενοφόρο, καθώς και την πλήρη επεξεργασία των μικρής σημασίας καταστάσεων, όπως η εφαρμογή γάζας σε μια πληγή.

Τμήμα/τα θα λειτουργήσει/ουν εφόσον συμπληρωθεί ο ελάχιστος αριθμός των δώδεκα ατόμων και η/οι περιοχή/ες θα οριστεί/ούν με βάση την πλειοψηφία των συμμετοχών.

Εκπαιδύτρια κ. Μαρία Σιήττα

Τηλέφωνο Επικοινωνίας 99-461168

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ - ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Τμήματα για παιδιά και ενήλικες
1 x βδομάδα 1.5 ώρα

Περιλαμβάνει διάφορα εδέσματα και γλυκά από τη διεθνή κουζίνα

ΖΑΧΑΡΩΤΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ

Περιλαμβάνει τούρτες, διάφορες ζαχαρωτές κατασκευές με ζαχαρόπαστα και δημιουργίες με σοκολάτα.

ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Περιλαμβάνει παραδοσιακά φαγητά ,γλυκά, ψωμιά, κουλούρια, τσουρέκια κ.λ.π

Τμήματα

- Στ' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Νικολάου
Πέμπτη 18:00 - 19:30 (ενήλικες)
- Β' Δημοτικό Σχολείο (οδός Γλάδστωνος)
- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Αποστόλου Ανδρέα

Εκπαιδύτρια κ. Γιωργούλλα Σωκράτους
Τηλέφωνο επικοινωνίας 99-649450

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

Τμήματα για παιδιά και ενήλικες
1 x βδομάδα 1.5 ώρα

Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Αποστόλου Ανδρέα
Δευτέρα 18:30 – 20:00 (ενήλικες)
- Ζ' Δημοτικό Αποστόλου Ανδρέα (παιδιά)
Τετάρτη 15:30-17:00
- Κ' Δημοτικό Σχολείο Αγίου Παντελεήμονα *
- Η' Δημοτικό Σχολείο Ομονοίας *

*Στα σχολεία τα οποία δεν αναφέρονται μέρες και ώρες θα καθοριστούν αργότερα σε συνεννόηση με τον εκπαιδευτή εφόσον συμπληρωθεί ο ελάχιστος αριθμός των δέκα (10)/ δώδεκα (12) ατόμων.

Εκπαιδεύτρια κ. Ελένη Φιλίππου
Τηλέφωνο επικοινωνίας 97-726978

ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ, ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ

Τμήματα για ενήλικες
1 x βδομάδα 1.5 ώρα

Τμήματα

- Δευτέρα 16:00 – 17:30
- Τετάρτη 16:00 – 17:30
- Παρασκευή 16:00 - 17:30

Τμήμα/τα θα λειτουργήσει/ουν εφόσον συμπληρωθεί ο ελάχιστος αριθμός των δώδεκα ατόμων και η/οι περιοχή/ες θα οριστεί/ούν με βάση την πλειοψηφία των συμμετοχών

Εκπαιδεύτρια κ. Καλλισθένη Μυλωνά

Τηλέφωνο επικοινωνίας 99-085208

ΑΙΣΘΗΤΚΗ , ΜΑΚΙΓΙΑΖ

1 x βδομάδα 1.5 ώρα

Το μάθημα Αισθητικής – Μακιγιάζ απευθύνεται σε κάθε γυναίκα οποιασδήποτε ηλικίας που επιθυμεί να βιάφεται σωστά αλλά και σε νέα κορίτσια / έφηβες, ώστε να μάθουν να περιποιούνται το δέρμα τους σωστά, όπως αρμόζει στην ηλικία τους, χωρίς υπερβολές. Στα μαθήματα οι συμμετέχουσες θα μάθουν πολλά make up tips και συμβουλές που ταιριάζουν στα χαρακτηριστικά του προσώπου τους, στο στυλ του ντυσίματος και της καθημερινότητάς τους, ποια χρώματα και στυλ μακιγιάζ τους ταιριάζει περισσότερο. Γενικότερα την τέχνη να μακιγιάρεται μόνη της αλλά και να διαλέγει τα σωστά προϊόντα που είναι μοναδικά για την κάθε μία!

Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Αποστόλου Ανδρέα
Τρίτη / Παρασκευή *
- ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης *

*Στα σχολεία στα οποία δεν αναφέρονται μέρες ή/ και ώρες θα καθοριστούν αργότερα σε συνεννόηση με την εκπαιδευτρια .

Εκπαιδευτρια κ. Δέσπω Αβραάμ
Τηλέφωνο επικοινωνίας 97-653720

LATIN (Rumba, Samba, cha cha cha, jive, paso doble, mambo)

2 x βδομάδα 1 ώρα

Αν ανήκετε και εσείς στην κατηγορία των ανθρώπων που τους αρέσει να λικνίζονται στο ρυθμό της μουσικής, τότε μόλις ανακαλύψατε τον ιδανικό τρόπο γυμναστικής για εσάς, που δεν είναι άλλος από τον χορό! Έτσι λοιπόν, αν είστε ένας άνθρωπος γεμάτος κέφι, αυτοπεποίθηση και αγάπη για νέες εμπειρίες, δεν έχετε παρά να δοκιμάσετε το **latin**! Μία ομάδα χορών, με καταγωγή από την Λατινική Αμερική, που θα σας γοητεύσουν και θα σας συναρπάσουν. Το συγκεκριμένο είδος εκγύμνασης συμβάλει κατά πολύ στην ισορροπία του εσωτερικού μας κόσμου. Η **έντονη μουσική**, η **κίνηση** και η **συναναστροφή** με άλλους ανθρώπους βοηθά τον εγκέφαλο να εκκρίνει ορμόνες χαράς και το άγχος να σας εγκαταλείπει όσο περνάει η ώρα. Προάγει την **κοινωνικότητα** καθώς η γνωριμία με καινούριους ανθρώπους με τους οποίους μοιραζόμαστε κάποιες ώρες της εβδομάδας το ίδιο χόμπι αυξάνουν την **αυτοπεποίθησή** μας και την όρεξη για ζωή.

Τμήματα

- Δευτέρα & Τετάρτη 18:30 – 19:30
- Δευτέρα & Πέμπτη 19:30 – 20:30
- ❖ Τμήμα/τα θα λειτουργήσει/ουν εφόσον συμπληρωθεί ο ελάχιστος αριθμός των δεκαπέντε ατόμων και η/οι περιοχή/ες θα οριστεί/ούν με βάση την πλειοψηφία των συμμετοχών
- ❖ Στην περίπτωση που συμπληρωθεί ομάδα κάτω των 15 ατόμων το πρόγραμμα θα διεξάγεται μία φορά τη βδομάδα για ενάμιση (1.5) ώρα σε μία από τις πιο πάνω ημέρες.

Εκπαιδύτρια κ. Μαρίνα Μαππουρίδου
Τηλέφωνο επικοινωνίας 99-874243

ΠΛΕΚΤΟ

1 x βδομάδα 1.5 ώρα

Τεχνική με βελόνες και βελονάκι . Δημιουργία πλεκτών (τρικά, καπελάκια, παπουτσάκια, φορεματάκια για μικρούς και μεγάλους, τσάντες κ. α)

Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Αποστόλου Ανδρέα
Δευτέρα 17:00 – 18:30
- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Αποστόλου Ανδρέα
Δευτέρα 18:30 – 20:00
- Β' Δημοτικό Σχολείο (οδός Γλάδστωνος)
Πέμπτη 16:30 – 18:00
- Η' Δημοτικό Σχολείο Ομονοίας
Τετάρτη 14:30 – 16:00
- Η' Δημοτικό Σχολείο Ομονοίας
Τετάρτη 16:00 – 17:30
- ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης
Παρασκευή 15:30 – 17:00
- ΚΕ' Δημοτικό Σχολείο Εκάλης
Παρασκευή 17:00 – 18:30
- Δ' Δημοτικό Σχολείο Λεμεσού
Τρίτη 18:30-20:00
- Δ' Δημοτικό Σχολείο Λεμεσού
Τρίτη 20:00-21:30

Εκπαιδεύτρια κ. Βίκυ Χριστοδούλου
Τηλέφωνο επικοινωνίας 99-558290

ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ, ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΕΣ ΤΣΑΝΤΕΣ

Περιλαμβάνει χειροποίητα κοσμήματα με σύρμα, με διάφορα μεγέθη χαντρών, υγρό γυαλί σε κόσμημα, κόσμημα με πηλό κλπ. Κατασκευή χειροποίητων τσαντών σε καμβά, με δέρμα και πλεκτές σε διάφορα σχήματα, στόλισμα σαγιονάρων, διακοσμητική σε διάφορα αντικείμενα, ιδέες για μπομπονιέρες, μεταφορά εικόνων και άλλα.

1 x βδομάδα 1.5 ώρα

Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Αποστόλου Ανδρέα
Τετάρτη 18:00 – 19:30
- Β' Δημοτικό Σχολείο (οδός Γλάδστωνος)
Παρασκευή 18:00 – 19:30

Εκπαιδεύτρια κ. Γεωργία Καμπουρίδου
Τηλέφωνο επικοινωνίας 99-884128

DECOURPAGE (Χειροποίητες Δημιουργίες σε ξύλο, κεριά και γυαλί)

1 x βδομάδα 1.5 ώρα

Από το Γαλλικό "decouper" = "κόβω".

Το Decourage (Ντεκουπάζ) η διακοσμητική τεχνική που χρησιμοποιεί χάρτινα μοτίβα για να αλλάξει την όψη αντικειμένων από ξύλο, χαρτί, γυαλί, πέτρα, πηλό, μεταλλικές ή πλαστικές επιφάνειες.

Στην πραγματικότητα και στις επαγγελματικές εφαρμογές της, αφού πρόκειται για μια πραγματική τέχνη γνωστή από τον 18ο αιώνα, το decourage συνδυάζει το κολλάζ με την ζωγραφική και είναι πραγματικά πολύ δύσκολο για έναν ερασιτέχνη να ξεχωρίσει που σταματά το χαρτί και αρχίζει το χρώμα.

Τμήματα

- Ζ' Δημοτικό Απ. Ανδρέα
Τρίτη 17:00 – 18:30 Β' Επίπεδο

- Ζ' Δημοτικό Απ. Ανδρέα
Πέμπτη 17:00 – 18:30 Α' Επίπεδο
- Β' Δημοτικό (οδός Γλάδστωνος)
Παρασκευή 18:00 – 19:30
- ΚΣΤ' Δημοτικό Σχολείο Παναγίας Τριχερούσας
Τετάρτη 18:00-19:30

Εκπαιδύτρια κ. Βέρα Γεωργίου
Τηλέφωνο επικοινωνίας 99-668212

ΑΓΓΕΙΟΠΛΑΣΤΙΚΗ (χρήση πηλού με εργαλεία και χειροτροχούς)

1 x βδομάδα 1.5 ώρα

Τμήματα

- Τσίρειο Δημοτικό Σχολείο
- Β' Δημοτικό Σχολείο (οδός Γλάδστωνος)
- Η' Δημοτικό Σχολείο Ομονοίας
- Κ' Δημοτικό Σχολείο Αγ. Παντελεήμονα
- Ζ' Δημοτικό Σχολείο Απ. Ανδρέα

Οι μέρες και οι ώρες θα καθοριστούν αργότερα σε συνεννόηση με τον εκπαιδευτή

Εκπαιδευτής κ. Ανδρέας Φασουλίδης

ΝΟΗΜΑΤΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

1 x βδομάδα 1.5 ώρα

Εκμάθηση νοηματικής γλώσσας με στόχο την απόκτηση ικανότητας επικοινωνίας με κωφά άτομα.

Τμήματα

- Τρίτη 16:00- - 17:30
- Πέμπτη 15:30 – 17:00

Εκπαιδύτρια κ. Φάνη Αναστασίου

Τηλέφωνο Επικοινωνίας 99-597284 (μέσω γραπτού μηνύματος)

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΠΠΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΓΙΑΓΙΑ

Ασκήσεις για αύξηση της μυϊκής μάζας, αύξηση στην αντοχή των οστών, βελτίωση του αναπνευστικού συστήματος και βελτίωση νευρομυϊκού συντονισμού (ισορροπία σώματος).

Τμήματα

- Δευτέρα 16:00-17:00
- Τρίτη 16:00-17:00
- Πέμπτη 16:00-17:00

Τμήμα/τα θα λειτουργήσει/ουν εφόσον συμπληρωθεί ο ελάχιστος αριθμός των δεκαπέντε (15) ατόμων και η/οι περιοχή/ες θα οριστεί/ούν με βάση τις συμμετοχές.

Εκπαιδύτρια κ. Μαριάννα Στυλιανού
Τηλέφωνο επικοινωνίας 99-594710