



**ΑΡΧΙΖΟΥΜΕ**

**ΜΕ ΠΟΛΛΕΣ**

**ΚΑΙΝΟΥΡΙΕΣ**

**ΕΠΙΛΟΓΕΣ**

Τα μαθήματα στο Ανοικτό Σχολείο Αγλαντζιάς θα ξεκινήσουν από την Δευτέρα 7 Οκτωβρίου, 2024. Τόσο τα παιδιά όσο και οι μεγάλοι θα έχουν την δυνατότητα και φέτος να δοκιμάσουν και να επιλέξουν μέσα από ένα μεγάλο αριθμό καινούριων αλλά και υφιστάμενων αγαπημένων δραστηριοτήτων.

## ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ:

1. Τα τμήματα θα λειτουργήσουν εφόσον ο αριθμός των συμμετεχόντων ανέλθει στον ελάχιστο απαιτούμενο αριθμό των οκτώ ατόμων.
2. Συμμετοχή σε δραστηριότητα θα εξασφαλίσουν όλοι όσοι καταβάλουν ολόκληρο το ποσό που αντιστοιχεί στη δραστηριότητα που έχουν δηλώσει μαζί με την αίτηση.
3. Το ποσό που θα πληρωθεί για οποιαδήποτε δραστηριότητα ΔΕΝ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΤΑΙ εφόσον το τμήμα έχει δημιουργηθεί, μπορεί όμως να μεταφερθεί σε άλλη δραστηριότητα του ίδιου ποσού.
4. Δικαίωμα σε αλλαγή μαθήματος έχει κάποιος εντός δύο μηνών μετά την εγγραφή του.
5. Οι συμμετέχοντες φέρουν οι ίδιοι ευθύνη για την προσωπική τους ασφάλεια κατά το χρόνο παρουσίας τους στις δραστηριότητες του Ανοικτού Σχολείου. Οι γονείς/κηδεμόνες φέρουν την ευθύνη παράδοσης και παραλαβής των παιδιών τους από το χώρο των δραστηριοτήτων.
6. Κατά τη διάρκεια της χρονιάς το Ανοικτό Σχολείο διατηρεί το δικαίωμα να πραγματοποιεί αλλαγές στο πρόγραμμα για την ομαλή λειτουργία των ομάδων και να ειδοποιεί τους συμμετέχοντες με sms.
7. Σε περίπτωση που οι συνθήκες επιβάλουν τη διακοπή της φυσικής παρουσίας στο χώρο διεξαγωγής, τα μαθήματα εκεί και όπου προσφέρεται θα πραγματοποιούνται διαδικτυακά.
8. Οι θέσεις είναι με βάση προτεραιότητας.
9. Για περισσότερες πληροφορίες και διευκρινήσεις μπορείτε να επικοινωνείτε με την Υπεύθυνη / Συντονίστρια του Ανοικτού Σχολείου Αγγλιαντζής κα Άννα Κούτζη στο τηλέφωνο 99426708 (Δευτέρα-Παρασκευή 08:00-15:00).



# ΕΓΓΡΑΦΕΣ / ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

## ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Από Δευτέρα 02 Σεπτεμβρίου 2024 μέχρι την Παρασκευή 30 Σεπτεμβρίου 2024.

## ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Δευτέρα 07 Οκτωβρίου, 2024.

## ΛΗΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Παρασκευή 30 Μαΐου, 2025.

\*Τυχόν επιπλέον κόστος για υλικά ή και εξοπλισμό που μπορεί να απαιτηθεί (π.χ. στρώμα γυμναστικής, υλικά ζωγραφικής, ρακέτες τένις, υλικά για ζαχαροπλαστική και μαγειρική, βιβλία, μουσικά όργανα κτλ), επιβαρύνει τους συμμετέχοντες.

## ΕΤΗΣΙΟ ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

1. **€70** για τις δραστηριότητες με συμμετοχή μια φορά την εβδομάδα
2. **€130** για τις δραστηριότητες με συμμετοχή δύο φορές την εβδομάδα (μπαλέτο Επίπεδο 3 & Επίπεδο 4)
3. **€150** για την δραστηριότητα Kangoo Boots
4. **€120** για την δραστηριότητα Τένις
5. **€120** για την δραστηριότητα Ρομποτική
6. **€90** για την δραστηριότητα μία φορά την εβδομάδα 1 1/2 ώρα).



# ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2024-2025

## ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ:

ΚΑΡΑΤΕ .....	8
ΤΑΕΚWONDO .....	9
ΜΠΑΛΕΤΟ .....	10
ΣΑΡΟΕΙΡΑ .....	10
ZUMBA JUNIOR .....	11
ZUMBA KIDS .....	11
KANGOO BOOTS .....	11
ZUMBA .....	12
PILATES .....	13
ABS & LEGS .....	14
TENIS .....	15
ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΛΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ .....	16
HIP HOP .....	17
PARUMBA .....	18
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ .....	19
ΑΓΓΛΙΚΑ .....	20
ΙΤΑΛΙΚΑ .....	21
ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ .....	22
ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (Μακεδονία, Θράκη, Κρήτη, Πόντος) .....	23
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ (FUTSAL) ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ - BALL MASTERING .....	24
ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ (3Η ε-λικία) .....	25
ΑΡΜΟΝΙΟ .....	26
ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ .....	26
ΚΙΘΑΡΑ .....	27
YOGA (Adults) .....	28
ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ .....	29
ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ .....	30
ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ .....	31
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ .....	32
ΣΚΑΚΙ .....	33
SKATEBOARD .....	34
ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ .....	35
ΜΑΘΗΜΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ .....	36
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ .....	37
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ .....	37
ΠΛΕΞΙΜΟ .....	38
ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ .....	39
ΓΛΥΠΤΙΚΗ/ΚΕΡΑΜΙΚΗ .....	40
ΟΙΝΟΓΝΩΣΙΑ .....	41
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ .....	42



# ΚΑΡΑΤΕ

Το Καράτε είναι Ιαπωνική πολεμική τέχνη και απευθύνεται σε αγόρια και κορίτσια. Στα Ιαπωνικά ο όρος καράτε σημαίνει «άδαιο χέρι», δηλαδή δεν χρησιμοποιούνται όπλα. Το Καράτε οδηγεί στη πειθαρχία, βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και τον τρόπο αυτοάμυνας, την αυτοπεποίθηση και την ηρεμία.

Η Κρίστη Ανδρέου που διδάσκει το μάθημα του Καράτε στο Ανοικτό Σχολείο, σπούδασε στο Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Εθνικής Αθλητικής Ακαδημίας Σόφιας και αποφοίτησε το 2004 με επαγγελματική ειδίκευση <Προπονήτης Αθλητικής Αεροβικής>. Επίσης, είναι κάτοχος Μαύρης Ζώνης 4 Dan, Κυπριακή Ομοσπονδία Καράτε και Παγκόσμια Ομοσπονδία Καράτε-WKF. Είναι εγγεγραμμένο μέλος στα μητρώα του Κ.Ο.Α ως εκπαιδευτρια Καράτε, και κάτοχος διπλώματος της Ακαδημίας Προπονητών της Κυπριακής Ομοσπονδίας Καράτε. Ασχολείται με το Ανοικτό Σχολείο σε διάφορους Δήμους από το 2015, με το Α.Γ.Ο (Αθλητισμός για όλους) από το 2005-2012 στα προγράμματα Καράτε, στο Αθλητικό Σχολείο του Υπουργείου Παιδείας σε Γυμνάσια και Λύκεια από το 2013, σε Ολοήμερα Σχολεία και σε Επιμορφωτικά Κέντρα.

ΚΑΡΑΤΕ (παιδιά από 6χρ) Δευτέρα 13:30-14:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

ΚΑΡΑΤΕ (παιδιά από 6χρ) Τρίτη 14:30-15:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

ΚΑΡΑΤΕ (παιδιά από 6χρ) Τρίτη 15:30-16:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

ΚΑΡΑΤΕ (παιδιά από 6χρ) Πέμπτη 14:30-15:30 Α΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή: €70 για όλο το χρόνο





# TAEKWONDO

Το Taekwondo είναι μια Πολεμική Τέχνη φιλοσοφικού και συμβολικού χαρακτήρα με προέλευση από την Κορέα. Πλούσιας κουλτούρας και πνευματικής πειθαρχίας αλλά ταυτόχρονα και σωματικής εξάσκησης και ικανότητας. Αποτελεί ένα τρόπο ζωής για τον Κορεάτικο λαό πάνω από 2000 χρόνια. Είναι ο σωστός τρόπος να χρησιμοποιείς όλα τα μέλη του σώματος για να σταματήσεις μία μάχη. Είναι μία Πολεμική Τέχνη αυτοάμυνας που χρησιμοποιεί σαν όπλα μόνον τα γυμνά χέρια και πόδια. Το Taekwondo είναι μία μαχητική τέχνη που απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως και μέσω της οποίας εξασκείται τόσο το σώμα όσο και το πνεύμα.

Ο Νίκος Νικολάου που είναι ο προπονητής της σχολής είναι κάτοχος 7 Νταν, ήταν για αρκετά χρόνια πρωταθλητής Κύπρου και προπονητής της Εθνικής Κύπρου. Η σχολή ιδρύθηκε τον Ιανουάριο του 1995 στην Λευκωσία με μεγάλες επιτυχίες στο ενεργητικό της όπως πρωταθλητές Κύπρου σε όλες τις ηλικίες αλλά και πρωταθλητές Ευρώπης και πρωταθλητές κόσμου. Η σχολή έχει στη κατοχή της 7 μετάλλια σε Πανερωπαϊκούς Αγώνες και 2 σε Παγκόσμιους Αγώνες. Η αθλήτρια της σχολής μας, Κυριακή Κουπούκη από το 2014-2017 κατείχε την 1η θέση στην Παγκόσμια κατάταξη.

TAEKWONDO (6χρ-8χρ) Τετάρτη 16:00-17:00 Α΄ Δημοτικό Σχολείο  
TAEKWONDO (9χρ-12χρ) Τετάρτη 17:00-18:00 Α΄ Δημοτικό Σχολείο  
Τιμή : €70 για όλο το χρόνο







## ΜΠΑΛΕΤΟ

Χορός βασισμένος στο αγγλικό σύστημα της Βασιλικής Ακαδημίας Royal Academy of Dance. Το μάθημα δίνει έμφαση στη δημιουργικότητα, τεχνική, έκφραση, ρυθμό και μουσικότητα.



## ΣΑΡΟΕΙΡΑ

Το capoeira είναι μια Βραζιλιάνικη πολεμική τέχνη που συνδυάζει χορό, ακροβατικά, μουσική και τραγούδι. Χαρίζει δύναμη, ευελιξία, ισορροπία και συντονισμό.

Η Χάρης Μαραθεύτη που διδάσκει μπαλέτο, έχει αποφοιτήσει το 2006 από το London Studio Centre in Theatre Dance με Bachelor Degree (BA). Έχει συνεχίσει τις σπουδές της, με τον τίτλο του Certificate in Ballet Teaching (CBTS) στην Αγγλία, της Βασιλικής Ακαδημίας Royal Academy of Dance και έχει κερδίσει τον τίτλο της RAD Ballet Teacher. Από το 2010 ασχολείται επίσης με την πολεμική τέχνη Capoeira.

Η Χάρης (iara) μαζί με τον Παναγιώτη Παναγιώτου (yogo) διδάσκουν το capoeira για παιδιά και ενήλικες. Ήρθαν σε επαφή με την πολεμική αυτή τέχνη το 2010 εκείνος στην Ελλάδα και εκείνη στο Λονδίνο. Όταν ήρθαν στη Κύπρο εντάχθηκαν στο group Apeirara του Mestre Casquinha όπου μετά από πολλά χρόνια εκπαίδευσης τους απένειμε το τίτλο του Instructor και Instructora.

### ΜΠΑΛΕΤΟ Επίπεδο 2 (από 4αρ)

Δευτέρα 15:15-16:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

### ΜΠΑΛΕΤΟ Επίπεδο 1 (από 5 αρ)

Τετάρτη 15:15-16:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

### ΜΠΑΛΕΤΟ Επίπεδο 3 (από 6 αρ)

Δευτέρα+Τετάρτη 16:00-17:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

### ΜΠΑΛΕΤΟ Επίπεδο 4 (από 7 αρ)

Δευτέρα 17:00-18:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

### ΜΠΑΛΕΤΟ Επίπεδο 4 (από 7 αρ)

Τετάρτη 17:00-18:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τίμη: Επίπεδο 1+2 €70 για όλο το χρόνο,

Επίπεδο 3+4 €130 για όλο το χρόνο

### ΣΑΡΟΕΙΡΑ KIDS(από 8 αρ)

Δευτέρα 18:30-19:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

### ΣΑΡΟΕΙΡΑ (ενήλικες)

Τετάρτη 18:00-19:15 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή: €70 για όλο το χρόνο







## ZUMBA JUNIOR

Τα μικρά παιδιά έχουν την δυνατότητα να μάθουν κινήσεις, με βάση την χορογραφία του Zumba. Είναι ένας συνδυασμός γυμναστικής, χορού και διασκέδασης για τα παιδιά.

## ZUMBA KIDS

Τα πιο μεγάλα παιδιά έχουν κι αυτά την δυνατότητα να μάθουν κινήσεις με βάση την χορογραφία του Zumba, να χορέψουν και να διασκεδάσουν ταυτόχρονα.



## KANGOO BOOTS

Είναι μια πρωτότυπη και άκρως διασκεδαστική μορφή άσκησης, που δημιουργήθηκε για όλους όσους λατρεύουν την γυμναστική αλλά και για αυτούς που θέλουν να δοκιμάσουν συνεχώς καινούρια πράγματα. Βελτώνει την ισορροπία, την μυϊκή δύναμη, το καρδιακό σύστημα, ενισχύει τη μυϊκή μάζα, αυξάνει την πυκνότητα των οστών και μειώνει το στρες.

### ZUMBA KIDS (7χρ-12χρ)

Τρίτη 16:30-17:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

### ZUMBA JUNIOR (4χρ-7χρ)

Πέμπτη 16:15-17:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

### ZUMBA KIDS (7χρ-12χρ)

Πέμπτη 17:00-18:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**Τιμή : €70 για όλο το χρόνο**

### KANGOO BOOTS (ενήλικες)

Τρίτη 17:30-18:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

### KANGOO BOOTS (ενήλικες)

Πέμπτη 19:00-20:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**Τιμή : €150 για όλο το χρόνο**

Η Σώπια Χριστοφόρου

που διδάσκει

τα πιο πάνω

μαθήματα στο

Ανοικτό Σχολείο,

ξεκίνησε μαθήματα

χορού σε ηλικία 6

χρονών. Ασχολήθηκε

με το Belly Dance για 12

χρόνια. Το 2006-2009 πέρασε με άριστα

εξειδικευμένες εξετάσεις σε σχολή χορού

στο Λονδίνο. Από το 2015 άρχισε μαθήματα

Zumba, το 2018 απέκτησε το δίπλωμα του

εκπαιδευτή Zumba και το 2019 απέκτησε

τα διπλώματα εκπαιδευτή για Zumba kids

και Strong by Zumba. Αρχές του 2021

απέκτησε επίσης τα διπλώματα εκπαιδευτή

για Kangoo Boots.





# ZUMBA

Είναι ένα είδος γυμναστικής που ξεκίνησε από την Κολομβία, αερόβιας άσκησης και κινείται πάνω στο ρυθμό της μουσικής κάνοντας ταυτόχρονα χορευτικά βήματα. Προσφέρει όχι μόνο διασκέδαση αλλά και σωματική και πνευματική υγεία.

Η Αθηνά Μαυρουδή που διδάσκει το πιο πάνω μάθημα στο Ανοικτό Σχολείο, της άρεσε ο χορός από πολύ μικρή ηλικία. Ξεκίνησε να ασχολείται με το ZUMBA πριν από τέσσερα χρόνια πηγαίνοντας στην Ελλάδα με σκοπό να πάρει το δίπλωμα του εκπαιδευτή της ZUMBA πράγμα που πέτυχε. Ο κύριος σκοπός των μαθημάτων της είναι να μεταδώσει την καλή ενέργεια στους μαθητές μέσα από το χορό και την γυμναστική.

## ZUMBA (ενήλικες)

Τρίτη 18:30-19:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

## ZUMBA (ενήλικες)

Πέμπτη 18:00-19:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή: €70 για όλο το χρόνο





# PILATES

Η μέθοδος PILATES αποτελεί μορφή βελτίωσης της κατάστασης του μυαλού και του σώματος. Αυξάνει την ευλυγισία, την δύναμη, αναπτύσσει την ισορροπία και τον έλεγχο σε όλο το σώμα. Επικεντρώνεται στην συμμετρική στάση του σώματος, στη σωστή αναπνοή και στην ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης, ενώ παράλληλα θέτει σε κίνηση όλο το σώμα και αναπτύσσει ισορροπημένα όλους τους μυς.

**Pilates Fitball:** στο μάθημα χρησιμοποιούμε μια μεγάλη ελαστική μπάλα η οποία επιτρέπει την εκγύμναση όλων των μυών του σώματος και βελτιώνει τις ικανότητες ισορροπίας. (το μέγεθος της μπάλας εξαρτάται από το ύψος του ασκούμενου).

Η Alla Rylshchikova Patsali η οποία διδάσκει φέτος το μάθημα του Pilates στο Ανοικτό Σχολείο Αγλαντζιάς κατάγεται από την Ρωσία με πολύ καλή γνώση της ελληνικής γλώσσας λόγω του ότι ζει χρόνια στη Κύπρο. Είναι επαγγελματίας χορεύτρια με εμπειρία πάνω από 30 χρόνια, τα οποία τελευταία 18 χρόνια το εξασκεί και ως επάγγελμα. Πρωταθλήτρια Ρωσίας το 2005 στη Μόσχα, Παγκόσμια Πρωταθλήτρια το 2005 στη Γερμανία όπως και Πρωταθλήτρια jazz χορού το 2015 στη Μόσχα.

Με το Pilates ασχολείται τα τελευταία 8 χρόνια. Είναι εκπαιδύτρια Pilates από το Pilates International School στο Κίεβο της Ουκρανίας, είναι Pilates instructor Mat and Equipment, Pilates instructor for kids, Pilates instructor during pregnancy και Pilates instructor για άτομα που έχουν προβλήματα με σκολίωση. Είναι μέλος του Polestar Pilates Russia, Μόσχας.

## PILATES Επίπεδο 1 (ενήλικες)

Δευτέρα 17:00-18:00 Α΄ Δημοτικό Σχολείο

## PILATES Επίπεδο 1 (ενήλικες)

Δευτέρα 18:00-19:00 Α΄ Δημοτικό Σχολείο

## PILATES FITBALL Επίπεδο 1 (ενήλικες)

Δευτέρα 19:00-20:00 Α΄ Δημοτικό Σχολείο

## PILATES Επίπεδο 2 (ενήλικες)

Δευτέρα 20:00-21:00 Α΄ Δημοτικό Σχολείο

## PILATES Επίπεδο 1 (ενήλικες)

Τετάρτη 19:00-20:00 Α΄ Δημοτικό Σχολείο

## PILATES FITBALL Επίπεδο 2 (ενήλικες)

Τετάρτη 20:00-21:00 Α΄ Δημοτικό Σχολείο

## PILATES Επίπεδο 1 (ενήλικες)

Σάββατο 09:00-10:00 Α΄ Δημοτικό Σχολείο

## PILATES Επίπεδο 1 (ενήλικες) Σάββατο

10:00-11:00 Α΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή: €70 για όλο το χρόνο





## ABS & LEGS

Είναι οι ασκήσεις των κοιλιακών και των ποδιών. Οι ασκήσεις κοιλιακών μας επιτρέπουν την κίνηση, παρέχουν σταθερότητα, υποστήριξη και ισορροπία. Οι δυνατοί κοιλιακοί αποτρέπουν τον πόνο στη πλάτη. Οι προπονήσεις των ποδιών εμπλέκουν τις κύριες μυϊκές ομάδες του σώματος. Ένα ισχυρό κάτω σώμα θα βοηθήσει στην πρόληψη τραυματισμού και στη διαχείριση χρόνιων παθήσεων

Ο Ανδρέας Σταύρου που διδάσκει το πιο πάνω μαθήματα στο Ανοικτό Σχολείο, σπούδασε και αποφοίτησε από το Πανεπιστήμιο του Λίβερπουλ στο Ηνωμένο Βασίλειο Sports & Exercise Science με BSc(hons) με ειδίκευση στη δύναμη, αντοχή, λειτουργική γυμναστική, αποκατάσταση από τραυματισμούς, εγχειρήσεις και χρόνιες παθήσεις. Μακρόχρονη εμπειρία στο χώρο των γυμναστηρίων Κύπρου και Αγγλίας ως εκπαιδευτής προσωπικής εκγύμνασης και ομαδικών τάξεων. Τα τελευταία χρόνια ασχολείται και με την εκγύμναση των παιδιών των Δημοτικών Σχολείων Αγλαντζιάς στο Καλοκαιρινό Πρόγραμμα των Κέντρων Προστασίας και Απογευματινής Απασχόλησης.

ABS&LEGS (16χρ-60χρ) Τετάρτη 18:00-19:00 Α΄ Δημοτικό Σχολείο

ABS&LEGS (16χρ-60χρ) Πέμπτη 20:00-21:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

ABS&LEGS (16χρ-60χρ) Παρασκευή 19:00-20:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή: €70 για όλο το χρόνο







## TENIS (ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ)

Είναι ένα σύγχρονο αθλητικό παιχνίδι. Οι παίκτες χρησιμοποιούν ρακέτες για να κτυπήσουν μια μπάλα λαστιχένια πέρα από ένα δίχτυ στο γήπεδο του αντιπάλου.

Μαθαίνεις βασικούς κανόνες τεχνικής και κίνησης μέσα στο γήπεδο. Ανάπτυξη και βελτίωση κινητικών δεξιοτήτων του αθλήματος μέσα από την προπόνηση και το παιχνίδι.

Ο Σωτήρης Αγγελή που διδάσκει το μάθημα του τένις στο Ανοιχτό Σχολείο ασχολείται με το τένις από 8 χρονών. Έχει παρακολουθήσει τα σεμινάρια PTR (Professional Tennis Registry) περνώντας με επιτυχία τις εξετάσεις. Συμμετείχε σε διάφορα Παγκύπρια τουρνουά έχοντας κατακτήσει την πρώτη και δεύτερη θέση.

TENIS (6χρ-8χρ) Δευτέρα 14:30-15:30 Γήπεδα Πανεπιστήμιο Κύπρου

TENIS (9χρ-12χρ) Δευτέρα 15:30-16:30 Γήπεδα Πανεπιστήμιο Κύπρου

TENIS Επίπεδο 1 (ενήλικες) Δευτέρα 16:30-17:30 Γήπεδα Πανεπιστήμιο Κύπρου

TENIS Επίπεδο 2 (ενήλικες) Δευτέρα 17:30-18:30 Γήπεδα Πανεπιστήμιο Κύπρου

TENIS Επίπεδο 3 (ενήλικες) Δευτέρα 18:30-19:30 Γήπεδα Πανεπιστήμιο Κύπρου

TENIS (6χρ-8χρ) Παρασκευή 14:30-15:30 Γήπεδα Πανεπιστήμιο Κύπρου

TENIS (9χρ-12χρ) Παρασκευή 15:30-16:30 Γήπεδα Πανεπιστήμιο Κύπρου

TENIS Επίπεδο 1 (ενήλικες) Παρασκευή 16:30-17:30 Γήπεδα Πανεπιστήμιο Κύπρου

TENIS Επίπεδο 2 (ενήλικες) Παρασκευή 17:30-18:30 Γήπεδα Πανεπιστήμιο Κύπρου

TENIS Επίπεδο 3 (ενήλικες) Παρασκευή 18:30-19:30 Γήπεδα Πανεπιστήμιο Κύπρου

Τιμή: €120 για όλο το χρόνο





# ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΛΑΪΚΟΙ ΧΟΡΟΙ ΚΑΙ ΚΥΠΡΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Ταξιδεύουμε στις νότες του ελληνικού ρεπερτορίου και γνωρίζουμε την παράδοση μέσα από το χορό, μαθαίνοντας διαφορετικά είδη χορού.

Ο κος Αργύρης Αργυρού που διδάσκει τους χορούς στο Ανοικτό Σχολείο, αναμίχθηκε ενεργά από μικρός με την εκμάθηση των παραδοσιακών χορών Κύπρου και Ελλάδας. Σε ηλικία 15 χρονών οργάνωσε δική του ομάδα νέων στο Γέρι διατηρώντας την παράδοση στους νέους εκείνης της εποχής. Στα 21 του βρέθηκε στην Ελλάδα όπου και παρακολούθησε παραδοσιακούς ελληνικούς και λατινικούς χορούς. Με την επιστροφή του στη Κύπρο δίδαξε χορό σε πολλούς ομίλους και σωματεία μέχρι που το 1990 ίδρυσε το Λαογραφικό Όμιλο <Ακρίτες Γερίου> που από τότε μέχρι σήμερα είναι χοροδιδάσκαλος και Πρόεδρος του Σωματείου. Επίσης είναι συνεργάτης με το Ανοικτό Σχολείο Λατινών και Αγγλάντζιας για πολλά χρόνια. Ο κος Αργύρης εκπροσώπησε και πρόβαλλε την Κύπρο και την παράδοση της μέσω από το χορό σε πολλά κανάλια και σταθμούς του εξωτερικού.

**ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ** Επίπεδο 1 (ενήλικες) Τρίτη 19:30-20:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ** Επίπεδο 2 (ενήλικες) Τρίτη 20:30-21:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή: €70 για όλο το χρόνο





# HIP HOP

Μια από τις δημοφιλέστερες μορφές χορού στο κόσμο που συνδυάζει την ελευθερία της κίνησης, το ρυθμό, τη μουσική και τη διασκέδαση.

Η Χριστίνα Παπακωνσταντίνου που διδάσκει τα πιο πάνω μαθήματα στο Ανοικτό Σχολείο, σπούδασε δασκάλα κλασικού και σύγχρονου χορού στο Λονδίνο. Είναι κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος με τίτλο <Παραγωγός Μουσικού Θεάτρου>. Στο Λονδίνο ανέβασε 8 παραγωγές μουσικού θεάτρου σε ένα από τα μεγαλύτερα θέατρα του Λονδίνου, στο West End. Όταν επέστρεψε στην Κύπρο δούλεψε για πολλά χρόνια σε κρατικά κανάλια όπως MEGA και ΡΙΚ και σε διάφορες τηλεοπτικές παραγωγές από την θέση του βοηθού χορογράφου και της δασκάλας/χορεύτριας. Συμμετείχε επίσης ως χορογράφος σε video clips αλλά και ως χορεύτρια σε θεατρικά δρώμενα με σημαντικούς χορογράφους και σκηνοθέτες της Κύπρου. Στο Ανοικτό Σχολείο Αγλαντζιάς διδάσκει πολλά χρόνια, από την χρονιά της ίδρυσης του μέχρι και σήμερα και είναι συνιδιοκτήτρια της σχολής χορού Dance Company.

**HIP HOP (6χρ-9χρ)** Παρασκευή 16:00-17:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**HIP HOP (6χρ-9χρ)** Παρασκευή 17:00-18:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**HIP HOP (10χρ-15χρ)** Παρασκευή 18:00-19:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή : €70 για όλο το χρόνο







# PARUMBA

Η Parumba είναι μια εναλλακτική μορφή άσκησης πρόκειται για ένα είδος χορού, σε ρυθμούς μουσικής και κίνησης, με ελληνικά τραγούδια, που προσφέρουν τόνωση, ενδυνάμωση, κάψιμο θερμίδων και βελτίωση φυσικής κατάστασης. Είναι ο συνδυασμός της ελληνικής κουλτούρας με την άθληση.

Η Γεωργία Κωνσταντινίδου που διδάσκει το μάθημα της Parumba στο Ανοικτό Σχολείο, εκτός από το μάθημα των Αγγλικών, την ενδιέφερε ο καινούριος αυτός χορός Parumba οπότε το 2020 παρακολούθησε ένα course σεμιναρίων για 1 χρόνο και απέκτησε το δίπλωμα εκπαιδευτή Parumba.

**PARUMBA (έφηβοι & ενήλικες)**

Σάββατο 10:00-11:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή : €70 για όλο το χρόνο

Parumba

for  
all

Γυμναζόμαστε  
Ελληνικά





**Καλημέρα**

# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Η διδασκαλία της ελληνικής γλώσσας πραγματοποιείται μέσα σε ένα επικοινωνιακό περιβάλλον, όπου τα άτομα εκτίθενται σε ποικίλα γλωσσικά ερεθίσματα. Ταυτόχρονα, λαμβάνονται υπόψη οι ιδιαίτερες ανάγκες των αλλόγλωσσων ατόμων, με τρόπο κατά τον οποίο η μητρική τους γλώσσα δεν παρακωλύεται αλλά αντίθετα επιτυγχάνεται εποικοδομητική συνύπαρξη. Με το πέρας των μαθημάτων τα αλλόγλωσσα άτομα θα είναι σε θέση να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά την ελληνική γλώσσα σε κάθε επικοινωνιακή περίπτωση.

Η Φλωρεντία Κημήτρη η οποία διδάσκει το μάθημα των Ελληνικών είναι απόφοιτη του Πανεπιστημίου Κύπρου του Τμήματος Επιστημών της Αγωγής-Δημοτικής Εκπαίδευσης, με μάθημα κατεύθυνσης τη διδακτική της ελληνικής γλώσσας. Όραμα της αποτελεί μια κοινωνία δημοκρατικότερη και ανθρωπίνη, απαλλαγμένη από στερεοτυπικές αντιλήψεις και μισαλλοδοξία.

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ (ενήλικες)** Δευτέρα κ Πέμπτη 18:00-19:00 Α΄ Δημοτικό Σχολείο  
Παραδίδονται δωρεάν μαθήματα Ελληνικής Γλώσσας μόνον σε αλλόγλωσσους που κατοικούν στο Δήμο Αγλαντζιάς.





# ΑΓΓΛΙΚΑ

Στο μάθημα των Αγγλικών, τα μικρά παιδιά έρχονται σε επαφή με την γλώσσα παίζοντας, τραγουδώντας και μέσα από δραστηριότητες των βιβλίων μαθαίνουν πολλά διασκεδάζοντας. Τα μεγαλύτερα παιδιά μαθαίνουν αρκετά από τα βασικά της γλώσσας.

Η Γεωργία Κωνσταντινίδου που διδάσκει το μάθημα των Αγγλικών στο Ανοιχτό Σχολείο, σπούδασε στο American College of Greece, Deree College και απέκτησε Bachelor Degree (BA) στην Αγγλική Γλωσσολογία. Από το 2008 μέχρι σήμερα έχει δημιουργήσει το δικό της φροντιστήριο ένα Κέντρο Προσασίας και Παιδιών και Σεμιναρίων. Στο Ανοιχτό Σχολείο Αγλαντζιάς διδάσκει το μάθημα των Αγγλικών από το 2015.

**FUN ENGLISH (5χρ-7χρ)** Τετάρτη 15:00-16:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο  
**PREJUNIOR (7χρ-9χρ)** Τετάρτη 16:00-17:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο  
**PREJUNIOR (7χρ-9χρ)** Τετάρτη 17:00-18:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο  
Τιμή: €70 για όλο το χρόνο



# Ciao

## ΙΤΑΛΙΚΑ

Μαθήματα Ιταλικής γλώσσας με σκοπό τη γραπτή και προφορική επικοινωνία. Εκμάθηση γραμματικής, συντακτικού και λεξιλογίου.

Η Αναστασία Τουρνατζή που διδάσκει το μάθημα της Ιταλικής γλώσσας στο Ανοικτό Σχολείο γεννήθηκε και μεγάλωσε στον Πειραιά. Σπούδασε Ιταλική γλώσσα και Φιλολογία στο Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και Ελληνική Φιλολογία στο Πανεπιστήμιο Κύπρου. Είναι υπότροφος του Πανεπιστημίου La Sapienza της Ρώμης. Έκανε μεταπτυχιακές σπουδές στο Πανεπιστήμιο Κύπρου στη Σχολική Συμβουλευτική και Καθοδήγηση, του τμήματος Ψυχολογίας. Εργάζεται ως εκπαιδευτικός της ιταλικής γλώσσας από το 2010 και έχει δουλέψει ως μεταφράστρια σε εκδοτικούς οίκους της Ελλάδας και στο Δημαρχείο Ιδαλίου. Διδάσκει την ιταλική γλώσσα στο Ιδιωτικό Σχολείο Terra Santa και εκτελεί καθήκοντα Σχολικού Συμβούλου στο Δημοτικό του σχολείου αυτού. Έχει εργαστεί ως βοηθός διδασκαλίας στο Πανεπιστήμιο Κύπρου στον κλάδο της Ψυχολογίας και ως αναπληρώτρια καθηγήτρια Φιλολογικών σε Δημόσια σχολεία.

**ΙΤΑΛΙΚΑ Επίπεδο 1 (ενήλικες)** Σάββατο 09:00-10:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΙΤΑΛΙΚΑ Επίπεδο 2 (ενήλικες)** Σάββατο 10:00-11:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή: €70 για όλο το χρόνο







# ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Πρώτες Βοήθειες είναι η βοήθεια που δίνεται σε κάθε πρόσωπο που υφίσταται μια ξαφνική αρρώστια ή έναν ξαφνικό τραυματισμό, είναι η θεραπευτική αγωγή που παρέχεται πριν φτάσει το ασθενοφόρο και όχι μόνο, με φροντίδα για την διατήρηση της ζωής, την πρόληψη της κατάστασης από την επιδείνωση ή και την ανάρρωση. Το άτομο που παρέχει την βοήθεια του, πρέπει να ενεργεί ήρεμα και με αυτοπεποίθηση. Οι Πρώτες Βοήθειες λοιπόν είναι μια δεξιότητα που βασίζεται σε γνώση, εκπαίδευση και πείρα. Τα μαθήματα αυτά πιστοποιούν τους συμμετέχοντες ότι σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης θα είναι σε θέση να βοηθήσουν ένα συνάνθρωπο τους που το έχει ανάγκη.

**Μετά την ολοκλήρωση των μαθημάτων θα δοθεί στους συμμετέχοντες Δίπλωμα Πρώτων Βοηθειών εγγεγραμμένο από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων.**

Ο Σάκης Παπασωτηρίου πιστοποιημένος εκπαιδευτής Πρώτων Βοηθειών, έχει εμπειρία στον τομέα αυτό πάνω από δύο δεκαετίες, είναι πτυχιούχος γυμναστής με ειδικευση στον τομέα της κολύμβησης, με έμφαση στην παροχή πρώτων βοηθειών. Διαθέτει εκτεταμένη εμπειρία στη διδασκαλία κολύμβησης και ναυαγοσωστικής τεχνικής, καθώς και στη διδασκαλία πρώτων βοηθειών. Έχει αποκτήσει πιστοποίηση ως εκπαιδευτής πρώτων βοηθειών από τις παγκοσμίως αναγνωρισμένες οργανώσεις πρώτων βοηθειών, Emergency First Responser (EFR). Επιπλέον, διαθέτει πιστοποίηση ως εκπαιδευτής από την Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού της Κύπρου (ΑΝΑΔ). Η δέσμευση του στη προσφορά ασφάλειας και φροντίδας στην κοινότητα του αποτελεί τον πυρήνα της επαγγελματικής του φιλοσοφίας.

**ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ (άνω των 16 χρ) Τετάρτη 19:00-20:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο**  
**Τιμή : €70 για όλο το χρόνο**







# ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (Μακεδονία, Θράκη, Κρήτη, Πόντος)

Ο παραδοσιακός χορός μεταφέρει και μεταδίδει στοιχεία πολιτισμικής παράδοσης και κληρονομιάς, γνώσης ιστορίας, λαογραφίας και γεωγραφίας, συνδράμει στην πολιτιστική ταυτότητα και επιδρά καθοριστικά στο «πολιτιστικό γίνεσθαι» της κοινωνίας (Λυκεσάς, 2002).

Στο πλαίσιο των μαθημάτων διδάσκονται ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί και τραγούδια από όλα τα γεωγραφικά διαμερίσματα της Ελλάδας. Πιο συγκεκριμένα διδάσκονται χοροί από την Στερεά Ελλάδα, Θεσσαλία, Ήπειρο, Μακεδονία, Θράκη, Πελοπόννησο, Νησιά Ιονίου και Αιγαίου, Κρήτη αλλά και από την Μικρά Ασία και τον Πόντο.

Ο Ανδρέας Κυπριανού που διδάσκει τους Ελληνικούς Παραδοσιακούς Χορούς στο Ανοικτό Σχολείο ασχολείται με τον Παραδοσιακό χορό από μικρή ηλικία. Έχει παρακολουθήσει αρκετά σεμινάρια σε Ελλάδα και Κύπρο. Το 2005 και για 15 χρόνια αναλαμβάνει τις χορευτικές ομάδες του Πολιτιστικού Ομίλου Πισσουρίου ΝΟΣΤΟΣ στο Πισσούρι. Το 2012 μέχρι αρχές του 2024 ήταν χοροδιδάσκαλος στο Κέντρο Νεότητας Ποντίων Κύπρου <Παναγία Σουμελά>. Το 2013 έχει παρακολουθήσει το <Πρόγραμμα Δασκάλων Παραδοσιακού Χορού>. Το 2019 αποφασίζει να δημιουργήσει τον Λαογραφικό Όμιλο Αγλαντζιάς ο οποίος είναι Πρόεδρος και χοροδιδάσκαλος μέχρι και σήμερα. Το 2019-2023 είχε αναλάβει τη Χορευτική Ομάδα ΠΟΕΔ Λευκωσίας. Από το 2022 μέχρι και σήμερα είναι επίσης χοροδιδάσκαλος στον Λαογραφικό Όμιλο Ιδαλίου.

**ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (8χρ-12χρ)** Δευτέρα 16:00-17:00 Α΄ Δημοτικό Σχολείο  
**ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ (ενήλικες)** Δευτέρα 20:30-21:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο  
Τιμή: €70 για όλο το χρόνο





# ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ (FUTSAL)

## ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ - BALL MASTERING

Το ποδόσφαιρο είναι το πλέον αγαπητό και διαδεδομένο άθλημα για μικρούς και μεγάλους ακόμα και για τα κορίτσια. Το παιδί αποκτά ένα γερό και ευλύγιστο μυϊκό σύστημα καθώς και γερά οστά, λόγω των ασκήσεων δύναμης και ευλυγισίας που περιλαμβάνει η προπόνηση. Τα σουτ και οι ντρίπλες της μπάλας αναπτύσσουν ευκινησία και συντονισμό ενώ το τρέξιμο εγγυάται πολύ καλή φυσική κατάσταση. Μαθαίνουν την ομαδικότητα, την συνεργασία, την πειθαρχία και τον σεβασμό, αναπτύσσουν αυτοπεποίθηση, και επικοινωνία και ταυτόχρονα διασκεδάζουν. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται την φιλοσοφία του ποδοσφαίρου, ακόμα και την αποδοχή της ήττας και αποκτούν ποδοσφαιρική παιδεία και γνώση. Στο Ανοικτό Σχολείο παρέχουν στα παιδιά άρτια τεχνική κατάρτιση και τεχνική ball mastering.

Ο Στάθης Ηρακλέους ο οποίος διδάσκει φέτος ποδόσφαιρο στο Ανοικτό Σχολείο Αγλαντζιάς είναι προπονητής ποδοσφαίρου και κατέχει το δίπλωμα UEFA C.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ FUTSAL (5χρ-8χρ) Σάββατο 15:00-16:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο  
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ FUTSAL (8χρ-12χρ) Σάββατο 16:00-17:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο  
Τιμή: €70 για όλο το χρόνο



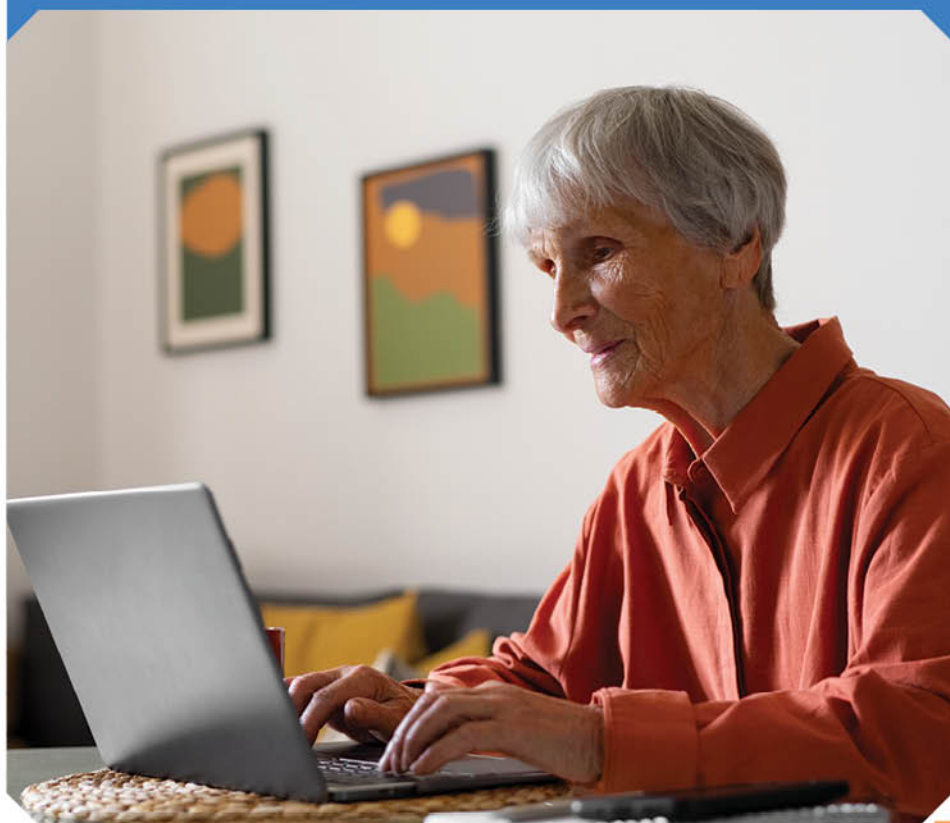


# ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ (3<sup>η</sup> e-λικία)

Μαθήματα εκμάθησης εφαρμογών και προγραμμάτων στον ηλεκτρονικό υπολογιστή για πιο ομαλή διαχείριση της καθημερινότητας τους.

Οι ηλικιωμένοι θα έχουν την ευκαιρία να εξοικειωθούν με τη χρήση της συσκευής πληροφορικής και να ανταλλάξουν πληροφορίες και δεδομένα, επίσης να είναι σε θέση να μπορούν να αιτηθούν και να λαμβάνουν ψηφιακές υπηρεσίες καθώς και να απολαμβάνουν την επικοινωνία και την κοινή χρήση με τα αγαπημένα τους πρόσωπα σε ένα βασικό επίπεδο ασφάλειας.

**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ (3<sup>η</sup> ΗΛΙΚΙΑ)** Τρίτη 09:00-10:00 Hybuild- Κέντρο αειφόρου ανάπτυξης  
Τιμή: €70 για όλο το χρόνο







## ΑΡΜΟΝΙΟ

Είναι ένα μουσικό όργανο με πλήκτρα, μοιάζει με το πιάνο αλλά συνήθως είναι μικρότερο. Το μάθημα απευθύνεται σε παιδιά και ενήλικες με διαφορετική προσέγγιση στην κάθε ηλικία. Προετοιμασία για εξετάσεις Pop & Rock Trinity College.

## ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ

Είναι η ανάπτυξη της μουσικότητας του παιδιού μέσα από το παιχνίδι. Με τραγούδι, ακρόαση παραμυθιών, χρήση μουσικών οργάνων, χορό και κίνηση.

Η Ελένη Χριστοδούλου που διδάσκει τα πιο πάνω μαθήματα στο Ανοικτό Σχολείο, έχει σπουδάσει στο Ιόνιο Πανεπιστήμιο στο τμήμα Μουσικών Σπουδών στη Κέρκυρα. Συνέχισε τις σπουδές της στο τμήμα Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Κύπρου. Επίσης, στο τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου έχει κάνει μεταπτυχιακές σπουδές στη Σχολική Συμβουλευτική.

**ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ (4χρ-6χρ)** Πέμπτη 17:30-18:15 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΑΡΜΟΝΙΟ (9χρ-12χρ)** Πέμπτη 18:15-19:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ (4χρ-6χρ)** Σάββατο 09:45-10:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή : €70 για όλο το χρόνο







# ΚΙΘΑΡΑ

Γνωρίζουμε τον κόσμο της μουσικής μέσα από ένα έγχορδο μουσικό όργανο και μαθαίνουμε να χειριζόμαστε με δεξιοτεχνία την κιθάρα.

Ο Ευάγγελος Κυπριανίδης που διδάσκει τα πιο πάνω μαθήματα στο Ανοικτό Σχολείο, ασχολείται με τη μουσική από ηλικία 8 χρονών ξεκινώντας μαθήματα κιθάρας. Από μικρός συμμετείχε σε πολλές παραστάσεις και μουσικές συναυλίες παίζοντας ηλεκτρική και ακουστική κιθάρα. Το 2003 αποφοίτησε από το University of Northern IOWA, USA CB.A music στην Αμερική αποκτώντας το πτυχίο του με ειδίκευση στη κιθάρα. Το 2007 το όνειρο του γίνεται πραγματικότητα, καθώς ιδρύει το δικό του Ωδείο στην Αγγλαντζιά, το Art of Music. Επίσης είναι ενεργό μέλος της Κιθαριστικής Ορχήστρας Κύπρου συμμετέχοντας στις παραστάσεις της Ορχήστρας στη Λευκωσία, Λάρνακα και Λεμεσό. Στο Ανοικτό Σχολείο Αγγλαντζιάς είναι εκπαιδευτής από το 2013.

**ΚΙΘΑΡΑ (9χρ-15χρ)** Δευτέρα 18:00-18:45 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΚΙΘΑΡΑ (ενήλικες)** Δευτέρα 18:45-19:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή: €70 για όλο το χρόνο





## YOGA (ADULTS)

Η Γιόγκα (YOGA) είναι μια από τις αρχαιότερες επιστήμες του σώματος και του πνεύματος. Ξεκίνησε από την Ανατολή και ειδικότερα από την Ινδία. Η Γιόγκα περιλαμβάνει ένα μεγάλο αριθμό από ασκήσεις και τεχνικές. Είναι η άσκηση που βελτιώνει τόσο τη σωματική κατάσταση όσο και την ψυχική ισορροπία και πνευματική ανάπτυξη. Στόχος η πνευματική διαύγεια και η ενδυνάμωση του σώματος.

Η Σταύρη Ιωάννου που διδάσκει το μάθημα της Yoga στο Ανοικτό Σχολείο, είναι πιστοποιημένη δασκάλα Yoga 500hrs (ώρες) από παγκόσμιους οργανισμούς γιόγκα. Οι εκπαιδεύσεις της αφορούν όλα τα επίπεδα ασκούμενων και ηλικιών. Συμπεριλαμβάνουν διαφορετικά είδη γιόγκα όπως διαλογισμό, ανατομία, φιλοσοφία της γιόγκα και πολλά άλλα.

### YOGA (ενήλικες)

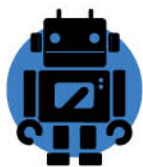
Δευτέρα 19:30-20:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

### YOGA (ενήλικες)

Τετάρτη 19:30-20:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή: €70 για όλο το χρόνο





# ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ

Η εκπαιδευτική ρομποτική είναι ένα σύγχρονο περιβάλλον μάθησης στο οποίο κυριαρχούν κατά βάση τα στοιχεία της ομαδικότητας, της αλληλεπίδρασης, της δημιουργικότητας και της συνεργασίας. Τα παιδιά αξίζει να ασχοληθούν με την εκπαιδευτική ρομποτική για πολλούς και διάφορους λόγους. Εμπεικλείει τις επιστήμες Science, Technology, Engineering, Arts και Mathematics. Συνδυάζει το μοντέλο της Βιωματικής Μάθησης. Βοηθά τα παιδιά στην επίλυση προβλημάτων, βελτιώνει την δημιουργική και κριτική τους σκέψη/καινοτομία. Επίσης βοηθά στη κατανόηση εννοιών (χωρικές σχέσεις, ο έλεγχος συστημάτων κ.α), και επίσης βελτιώνει την μακροπρόθεσμη τους μνήμη.

Ο Γρηγόρης και ο Φοίβος Χατζηλάρκου είναι αδέρφια και αποτελούν την ομάδα που διδάσκουν το μάθημα της ρομποτικής στο Ανοικτό Σχολείο Αγλαντζιάς. Είναι απόφοιτοι της Πολυτεχνικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κύπρου από τις Σχολές Μηχανολόγων Μηχανικών και Ηλεκτρολόγων Μηχανικών αντίστοιχα. Έχουν εργαστεί τόσο σε θερινά σχολεία όσο και σε άλλα Ανοικτά Σχολεία άλλων Δήμων, και σε φροντιστήρια. Το περασμένο χρόνο συμμετείχαν στο φεστιβάλ Επιστήμης – Science Fair 2022 το οποίο διεξάχθηκε στο Σκαλί Αγλαντζιάς.

**ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ Επίπεδο 1 (6χρ-8χρ)** Δευτέρα 16:00-17:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο  
**ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ Επίπεδο 1 (6χρ-8χρ)** Δευτέρα 17:00-18:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο  
**ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ Επίπεδο 2 (6χρ-8χρ)** Δευτέρα 18:00-19:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο  
**ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ Επίπεδο 1 (6χρ-8χρ)** Πέμπτη 16:00-17:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο  
**ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ Επίπεδο 1 (6χρ-8χρ)** Πέμπτη 17:00-18:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο  
**ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ Επίπεδο 1 (6χρ-8χρ)** Πέμπτη 18:00-19:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο  
**ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ Επίπεδο 2 (6χρ-8χρ)** Παρασκευή 16:00-17:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο  
**ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ Επίπεδο 2 (6χρ-8χρ)** Παρασκευή 17:00-18:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο  
**ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ Επίπεδο 2 (9χρ-12χρ)** Παρασκευή 18:00-19:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο  
Τιμή: €120 για όλο το χρόνο







# ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Γνωριμία με τον κόσμο του θεάτρου και ανάπτυξη της φαντασίας. Αυτοσχεδιασμός, δημιουργία και αφήγηση ιστοριών.

Ενθαρρύνεται η ομαδική παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων.

Η Ιωάννα Κορδάτου που διδάσκει το θεατρικό εργαστήρι στο Ανοικτό Σχολείο, είναι ηθοποιός και διδάσκει θέατρο σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες. Σπούδασε Υποκριτική στην Αθήνα και έκανε μεταπτυχιακές σπουδές στην Θεατρική Κίνηση στο Ηνωμένο Βασίλειο. Έχει παρακολουθήσει επίσης πολλά σεμινάρια σε Κύπρο, Ελλάδα και Ευρώπη. Διδάσκει στο Θεατρικό Εργαστήρι του Ανοικτού Σχολείου από το 2013. Μέσα από το εργαστήρι φιλοδοξεί οι μαθητές της, μικροί και μεγάλοι να αγαπήσουν το θέατρο και τις Τέχνες, να καλλιεργήσουν τις καλλιτεχνικές, κοινωνικές και επικοινωνιακές τους δεξιότητες αλλά και να δημιουργήσουν κόσμους μέσα από την χαρά των θεατρικών κειμένων και το ταξίδι μιας θεατρικής παράστασης. Τα μαθήματα στο Ανοικτό Σχολείο Αγλαντιζιάς ανοίγουν ένα παράθυρο δημιουργίας, ανακάλυψης και αυτογνωσίας.

**ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ** Τετάρτη 19:30-21:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (5χρ-8χρ)** Πέμπτη 16:00-17:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΠΑΙΔΙΩΝ (9χρ-11χρ)** Πέμπτη 17:00-18:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΦΗΒΩΝ(12χρ-17χρ)** Πέμπτη 18:00-19:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή : €70 για όλο το χρόνο για τα παιδιά / εφήβους και €90 για τους ενήλικες





# ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ

Η τοξοβολία είναι η δεξιότητα/πρακτική της χρήσης ενός τόξου για την εκτόξευση βελών. Με την τοξοβολία βελτιώνεται επίσης η αυτοσυγκέντρωση και η εξάσκηση του σώματος και του νου. Η τοξοβολία είναι παράλληλα ένα Ολυμπιακό Άθλημα.

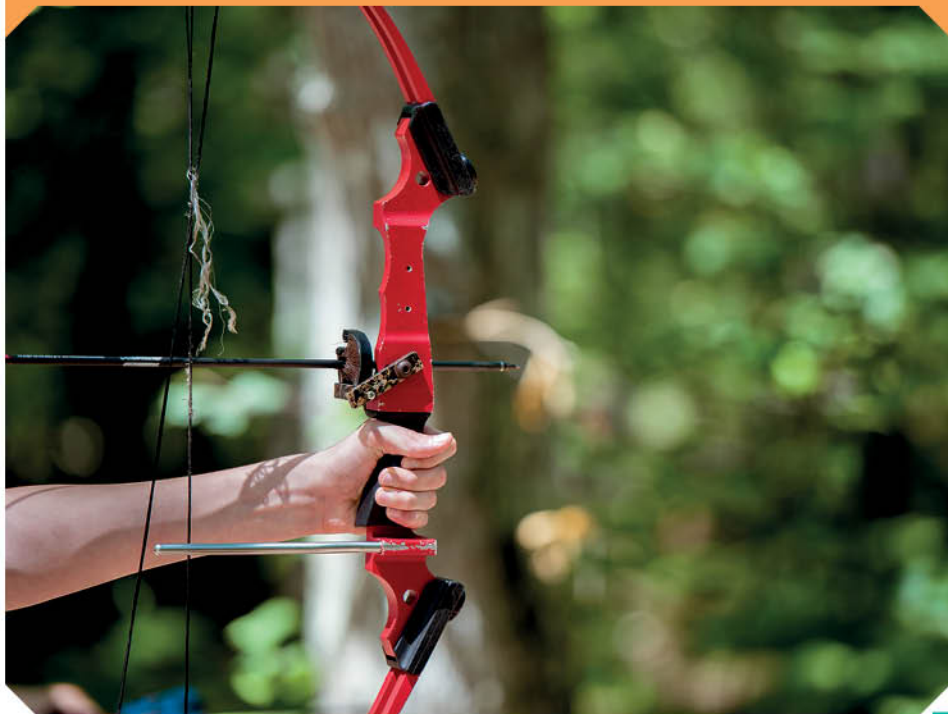
Ο Χριστόφορος Φαρμακά που διδάσκει την τοξοβολία στο Ανοικτό Σχολείο, είναι προπονητής τοξοβολίας του Σωματείου Τοξότες Αχαιοί Αγλαντζιάς. Είναι προπονητής της Εθνικής Ομάδας Κύπρου για 7 χρόνια και αθλητής της Εθνικής Ομάδας Κύπρου για πολλά χρόνια με αρκετές διακρίσεις στη Κύπρο και το εξωτερικό.

**ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ (7χρ-14χρ)** Τρίτη 17:00-18:00 Δημοτικό Στάδιο Αγλαντζιάς

**ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ (7χρ-14χρ)** Τετάρτη 17:00-18:00 Δημοτικό Στάδιο Αγλαντζιάς

**ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ (άνω των 15 χρ)** Παρασκευή 18:00-19:00 Δημοτικό Στάδιο Αγλαντζιάς

Τιμή: €70 για όλο το χρόνο





# ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

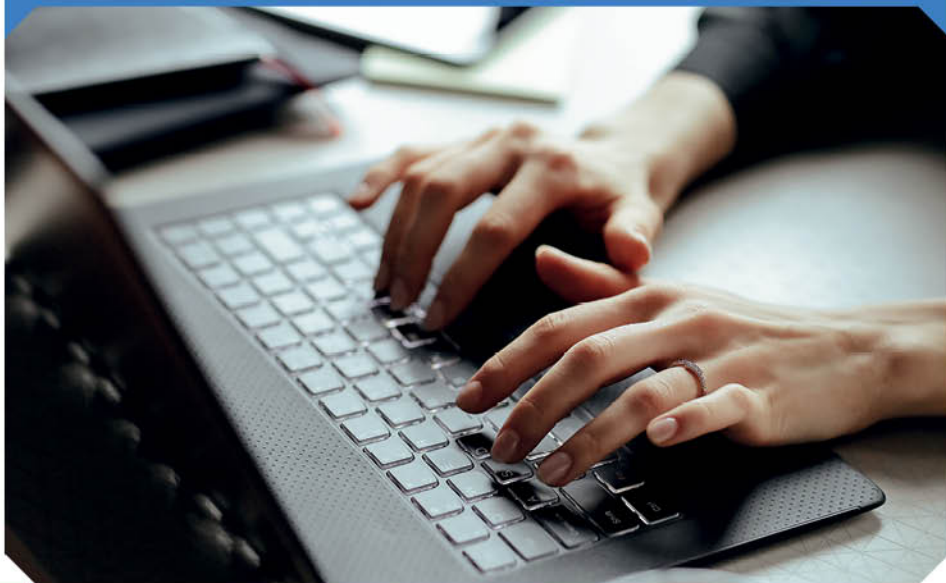
Μαθήματα εκμάθησης εφαρμογών στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, office και άλλα προγράμματα που βοηθούν τους χρήστες για πιο ομαλή διαχείριση της εργασίας και της καθημερινότητας.

Ο Κυριάκος Κωνσταντινίδης που διδάσκει το μάθημα των Η/Υ στο Ανοικτό Σχολείο, έχει σπουδάσει Logistics System, Engineering and Management και είναι κάτοχος ECDL και GCE. Ειδικεύεται στους σύγχρονους τρόπους εκμάθησης Η/Υ μέσω διαφόρων προγραμμάτων, τόσο σε ενήλικες αλλά και σε εφήβους και παιδιά. Έχει πολύ καλή γνώση Adobe Dreamweaver (δημιουργία ιστοσελίδων), λογιστικών προγραμμάτων και άλλων εφαρμογών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ομαλή λειτουργία των εργασιών του χρήστη. Έχει πολυετή εμπειρία στην εκπαίδευση.

**ΗΥ (έφηβοι & ενήλικες)**

Πέμπτη 18:30-19:30 Αίθουσα Η/Υ Γυμνάσιο Αρχ. Μακαρίου Γ΄ Πλατύ

Τιμή: €70 για όλο το χρόνο







# ΣΚΑΚΙ

Το σκάκι είναι ένα επιτραπέζιο παιχνίδι στρατηγικής που παίζεται ανάμεσα σε δύο παίκτες. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν τις κινήσεις, απλές στρατηγικές και τακτικές στο σκάκι. Μάθηση, δημιουργικότητα και βελτίωση της συγκέντρωσης και της μνήμης. Το σκάκι ενισχύει την ψυχοπνευματική σύνθεση και ορθολογικό τρόπο σκέψης, βελτιώνει την ικανότητα λήψης αποφάσεων και τη μνήμη, ενδυναμώνει την συγκέντρωση, την ψυχραιμία και τον αυτοέλεγχο, αναπτύσσει την κριτική σκέψη, την φαντασία και την δημιουργικότητα. Επίσης προωθεί την φιλία και την κοινωνικοποίηση μεταξύ των παιχτών.

Ο Κυριάκος Τίκκας που διδάσκει το σκάκι στο ένα τμήμα του Ανοιχτού Σχολείου, ασχολείται με το σκάκι από νεαρή ηλικία και έλαβε την τρίτη θέση παγκύπρια κάτω των 18 χρονών. Κατέχει τον τίτλο του εκπαιδευτή Σκακιού (FIDE Developmental Instructor) από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Σκακιού και διδάσκει σκάκι εδώ και δύο χρόνια.

**ΣΚΑΚΙ Επίπεδο 1** Σάββατο 11:00-12:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΣΚΑΚΙ Επίπεδο 2** Σάββατο 12:00-13:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή: €70 για όλο το χρόνο





# SKATEBOARD (ΤΡΟΧΟΣΑΝΙΔΑ)

Είναι η σανίδα με 4 ρόδες κατάλληλη για πατινάζ σε σκληρή επιφάνεια. Δημιουργήθηκε στην Αμερική και κυρίως στη Καλιφόρνια όταν οι σέρφερς της θάλασσας δεν μπορούσαν να μπουν στο νερό γιατί λόγω καλοκαιρίας δεν υπήρχαν κύματα. Έτσι επινόησαν μια μικρογραφία της σανίδας και της έβαλαν ρόδες για να τσουλάει.

Ο Γιάννης Κάκας που διδάσκει το skateboard στο Ανοικτό Σχολείο, ασχολείται με το skateboard από τα 13 του χρόνια όπου με παιδικούς του φίλους πήγαινε σε σχολεία και πάρκα με τις σανίδες για πατινάζ. Στα 15 του πλέον και για πολλά χρόνια μετά συνεχίζει να ασχολείται με το skateboard και να εξασκείται σε πλατείες και σε skateparks. Όταν πήγε Αγγλία για τις σπουδές του το skateboard ήταν τρόπος ζωής και καθημερινής διασκέδασης.

**SKATEBOARD (8χρ-12χρ)** Σάββατο 12:00-13:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο - Προαύλιο  
Τιμή : €70 για όλο το χρόνο





## ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

Είναι μια από τις πιο δημοφιλείς αθλητικές δραστηριότητες. Είναι η χρήση του ποδηλάτου για μεταφορά, ψυχαγωγία και άσκηση. Είναι η κίνηση με ανθρώπινη δύναμη κάθε μορφής τρίκυκλων, τετράκυκλων, μονόκυκλων ή άλλων οχημάτων.

Ο Ανδρέας Κωνσταντίνου Παπάς που διδάσκει την ποδηλασία στο Ανοικτό Σχολείο, έχει διακριθεί για τον Εθελοντισμό και την προσφορά του στην Ποδηλασία από την Διεθνή Ομοσπονδία Ποδηλασίας UCI. Εργάστηκε εθελοντικά στο Μαραθώνιο Αθήνας από το 2010-2013, στο Μαραθώνιο Λευκωσίας από το 2010-2012, εργάστηκε στο άθλημα της Ποδηλασίας στους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας ΑΘΗΝΑ 2004. Είναι Διπλωματούχος Προπονητής Ποδηλασίας από το 1999. Για τέσσερα χρόνια υπήρξε υπεύθυνος της ΚΟΠΟ, Κυπριακής Ομοσπονδίας Ποδηλασίας Κύπρου.



**ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ (9χρ-14χρ)**  
Σάββατο 11:00-12:00  
Πάρκο Σπύρου Κυπριανού  
Τιμή : €70 για όλο το χρόνο





## ΜΑΘΗΜΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Με το μάθημα της αυτογνωσίας θα μάθετε πώς να τρέφεστε υγιεινά, σωματικές ασκήσεις, τεχνικές αναπνοής, χαλάρωσης, θετικού οραματισμού, αλλαγή συναισθημάτων και πεποιθήσεων σε θετικά με Ενεργειακή Ψυχολογία. Απαλλαγή άγχους, φόβων, αρνητισμού και πιο αποτελεσματική επικοινωνία. Επίτευξη στόχων, καλύτερη ποιότητα ζωής με υγεία, αγάπη, χαρά, αφθονία και ευτυχία.

Ο Μιλπάδης Μιλπάδους, συντονιστής ομάδων Αυτογνωσίας στο Σωματείο, Αρμονική Ζωή Κύπρου είναι απόφοιτος του Confederation of Scottish Counselling and Psychotherapy Agencies. Είναι επίσης Σύμβουλος Ολιστικής Αρμονίας. Είναι στο δρόμο της Πνευματικής Αναζήτησης και Προσωπικής Εξέλιξης τα τελευταία 31 χρόνια. Έχει ασχοληθεί σε βάθος με τον εαυτό του για προσωπική ανάπτυξη, αυτογνωσία και αυτό-βελτίωση παρακολουθώντας και βιώνοντας ένα μεγάλο αριθμό σχετικών σεμιναρίων. Σήμερα είναι ένας Επαγγελματίας Σύμβουλος Αυτογνωσίας συντονίζοντας σεμινάρια σε ομαδικό και ατομικό επίπεδο.

**ΜΑΘΗΜΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ Επίπεδο 1 (ενήλικες)** Δευτέρα 18:00-19:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΜΑΘΗΜΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ Επίπεδο 3 (ενήλικες)** Παρασκευή 18:00-19:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή: €90 για όλο το χρόνο





# ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ / ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ / ΖΑΧΑΡΟΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

Μαθήματα μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής για ερασιτέχνες. Προετοιμασία και εκτέλεση εύκολων και γρήγορων συνταγών φαγητών, γλυκών και σνακ.

Ο Κυριάκος Κωνσταντινίδης που διδάσκει τα πιο πάνω μαθήματα στο Ανοιχτό Σχολείο, εκτός από το μάθημα των Η/Υ, ασχολείται επίσης με τη Ζαχαροπλαστική και τη διακόσμηση. Είναι κάτοχος διπλώματος Ζαχαροπλαστικής και Μαγειρικής. Επιπλέον έχει εκπαιδευτεί μέσω της Wilton στην ετοιμασία αλλά και στη διακόσμηση γλυκών. Έχει συμμετάσχει σε εκθέσεις, όπως Έκθεση Γάμου και Βάπτισης, ενώ το τελευταίο διάστημα έχει επικεντρωθεί σε εναλλακτικούς τρόπους μαγειρικής όπως δημιουργία γλυκών χωρίς ζάχαρη.

## **ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ/ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ (6χρ-12χρ)**

Δευτέρα 17:00-18:30 Αίθ.Οικοκυρικών Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

## **ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ/ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ (ενήλικες)**

Δευτέρα 18:30-19:30 Αίθ.Οικοκυρικών Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή: €90 για όλο το χρόνο





## ΠΛΞΙΜΟ

Πλέξιμο με βελονάκι ή με βελόνες. Το πλέξιμο με βελονάκι ή με βελόνες είναι μια μορφή χειροτεχνίας για την κατασκευή πλεκτών διακοσμητικών και χρηστικών αντικειμένων. Στην τεχνική με το βελονάκι χρησιμοποιείται μια ειδική μικρή βελόνα με κυρτή απόληξη για την πλέξη του νήματος. Στην τεχνική με τις βελόνες χρησιμοποιούνται δύο πιο μεγάλες βελόνες.

Η κα Χρυσούλα Χριστοφορίδου που διδάσκει το πιο πάνω μάθημα στο Ανοικτό Σχολείο Αγλαντζιάς ασχολείται πολλά χρόνια με το πλέξιμο και παραδίδει μαθήματα και σε Ανοικτά Σχολεία άλλων Δήμων εδώ και πολλές χρονιές. Τα πρώτα χρόνια αυτοδίδακτη αργότερα είχε και την τύχη να παρακολουθήσει μαθήματα για το πλέξιμο σε σχολή του εξωτερικού λόγω του ότι ζούσε τότε για ένα μεγάλο διάστημα στην Αμερική.

**ΠΛΞΙΜΟ (ενήλικες)** Τρίτη 18:00-19:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο  
Τιμή: €90 για όλο το χρόνο







# ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

Ανήκει στις Καλές Τέχνες και είναι η τέχνη της παραγωγής, της αναπαράστασης μιας πραγματικής εικόνας. Οι συμμετέχοντες διδάσκονται χρώμα και σχέδιο, κατασκευές και κολάζ με διάφορα υλικά. Επίσης μαθαίνουν για διάσημους ζωγράφους και για τα σημαντικά κινήματα της τέχνης.

Η Χριστίνα Χριστοφή Παϊσίου που διδάσκει το μάθημα της ζωγραφικής στο Ανοιχτό Σχολείο, σπούδασε στη Σχολή Πλαστικών Τεχνών και Επιστημών Τέχνης, του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και απέκτησε Μεταπτυχιακό στις Καλές Τέχνες από το Birmingham City University της Αγγλίας. Από το 2005 έχει λάβει μέρος σε σημαντικές εκθέσεις σε Κύπρο και εξωτερικό. Διδάσκει τέχνη εδώ και 12 χρόνια και έχει εργαστεί σε ιδιωτικά και δημόσια σχολεία και σε ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα. Η Χριστίνα μπορεί να διδάξει τέχνη σε παιδιά οποιασδήποτε ηλικίας και επιπέδου, εφαρμόζοντας δυναμικές και καινοτόμες τεχνικές διδασκαλίας που βοηθούν στην τόνωση της περιέργειας και της ικανότητας των παιδιών στο να δημιουργήσουν έργα τέχνης.

**ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ (5χρ-6χρ)** Δευτέρα 15:30-16:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ (6χρ-9χρ)** Δευτέρα 16:30-17:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ (6χρ-9χρ)** Δευτέρα 17:30-18:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ (ενήλικες-άνω των 16χρ)** Παρασκευή 18:00-19:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ (6χρ-9χρ)** Σάββατο 09:20-10:20 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ (6χρ-9χρ)** Σάββατο 10:20-11:20 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ (10χρ-13χρ)** Σάββατο 11:25-12:25 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ (11χρ-16χρ)** Σάββατο 12:25-13:25 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή: €70 για όλο το χρόνο για τα παιδιά, €90 για τους ενήλικες





## ΓΛΥΠΤΙΚΗ / ΚΕΡΑΜΙΚΗ

Η Γλυπτική ανήκει στις καλές τέχνες και πρόκειται ουσιαστικά για τη δημιουργία τρισδιάστατων μορφών μέσω επεξεργασίας υλικών όπως ξύλου πέτρα ή μάρμαρο.

Η Κεραμική τέχνη είναι ίσως η πιο παλιά μορφή τέχνης που ξεκίνησε από πολύ παλιά για να καλύψει ανάγκες της καθημερινότητας των ανθρώπων π.χ. οικιακά σκεύη.

Ο Ανδρέας Νικολάου που διδάσκει τα πιο πάνω μαθήματα στο Ανοικτό Σχολείο, είναι δάσκαλος τέχνης, έχει σπουδάσει στο University for the Creative Arts στο Kent στην Αγγλία, με Bachelor Degree (BA) of Fine Arts, για τρία χρόνια από το 2013-2016, με ειδίκευση στην Ιστορία της Τέχνης, Εργαστήρια δημιουργικότητας και Cultural Research. Το 2016 έχει τελειώσει στο Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κύπρου με Master Degree (MA). Ως καλλιτέχνης, οργανώνει συχνά και λαμβάνει μέρος σε εκθέσεις και παράγει μεγάλης κλίμακας έργα σε μικρό χρονικό διάστημα, δουλεύοντας έντονα και με ένα σταθερό επίπεδο ενέργειας.

**ΓΛΥΠΤΙΚΗ/ΚΕΡΑΜΙΚΗ (ενήλικες)** Δευτέρα 18:30-20:30 (ενήλικες) Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΓΛΥΠΤΙΚΗ/ΚΕΡΑΜΙΚΗ (ενήλικες)** Τρίτη 18:30-20:30 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τα μαθήματα γίνονται δίωρα δύο φορές τον μήνα.

Τιμή: €70 για όλο το χρόνο





## ΟΙΝΟΓΝΩΣΙΑ (ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΡΑΣΙ)

Όσοι θα παρακολουθήσουν το μάθημα αυτό θα ξεκινήσουν από τις βασικές γνώσεις του κρασιού και θα προχωρήσουν αναλύοντας γενικά χαρακτηριστικά κάθε κρασιού και ποικιλιών. Θα μιλήσουν για terroir (τόπος προέλευσης του), για αρώματα, για φελλούς, για βαρέλια, για ποτήρια, για συνδυασμό κρασιού με φαγητό. Θα έχουν την ευκαιρία να επισκεφθούν οινοποιεία της Κύπρου και να μιλήσουν με οινοποιούς. Επίσης θα έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν πολλά κρασιά κυπριακά, ελληνικά και από άλλες χώρες του κόσμου. Στόχος είναι σε κάθε μάθημα να δοκιμάζουν τουλάχιστον μία επικέτα και να μιλούν πάνω σε αυτή.

Η Ελένη Χατζηπαντώνη σπούδασε πηλοψία στη Σχολή Κινηματογράφου-Τηλεόρασης του Λυκούργου Σταυράκου στην Αθήνα. Σιγά σιγά παράλληλα με την καθημερινότητα και τις επαγγελματικές της δραστηριότητες στην Αθήνα άρχισε τη μύση της στον κόσμο του κρασιού, ιδιαίτερα από το 2010 που επέστρεψε στη Κύπρο μέσα από το οικογενειακό της περιβάλλον μιας και η οικογένεια έχει δικό της οινοποιείο στη Βόρεια Ελλάδα. Σπούδασε στο WSET, επίπεδο 1 και 2 με έπαινο και εντός αυτής της χρονιάς προχωρά στο επίπεδο 3 HESTIA. Αντιπροσωπεύει το οικογενειακό οινοποιείο στην Κύπρο σε όλες τις δραστηριότητες του σε εκθέσεις κρασιού σε όλες τις πόλεις όπως επίσης και στην Ελλάδα κάθε χρόνο στη μεγαλύτερη έκθεση κρασιού το ΟΙΝΟΠΑΜΑ. Το 2021 πήρε το δίπλωμα Δημόσιες Σχέσεις-Επικοινωνία από το Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών το οποίο θεωρεί πως είναι ένα χρήσιμο εργαλείο στην περαιτέρω ανάπτυξη της και ενασχόληση της με το κρασί.

**ΟΙΝΟΓΝΩΣΙΑ Επίπεδο 1 (ενήλικες)** Τρίτη 19:30-21:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

**ΟΙΝΟΓΝΩΣΙΑ Επίπεδο 2 (ενήλικες)** Δευτέρα 19:30-21:00 Ε΄ Δημοτικό Σχολείο

Τιμή: €90 για όλο το χρόνο







## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι επικεντρώνονται σε ένα είδος άσκησης και θεωρούν ότι αυτό είναι αρκετό και κυρίως στο περπάτημα. Είναι καλό και σημαντικό όμως να αποκτήσουν αντοχή, δύναμη, ισορροπία και ευλυγισία γιατί η κάθε μία από αυτές τις ικανότητες έχει διαφορετικά οφέλη.

Η αντοχή αυξάνει την καρδιακή συχνότητα και τον αριθμό των αναπνοών. Η μυϊκή δύναμη σε βοηθά να είσαι ανεξάρτητος και να μπορείς να κάνεις τις καθημερινές σου δραστηριότητες να φαίνονται πιο εύκολες. Επίσης με την καλύτερη ισορροπία και ευλυγισία αποφεύγεις του τραυματισμούς και τις πτώσεις.

Στο μάθημα αυτό θα προσπαθήσουμε με την βοήθεια του γυμναστή να βελτιώσουμε και να αυξήσουμε με διάφορες ασκήσεις και την αντοχή τους, και να γίνουν πιο δυνατοί αλλά και να βελτιώσουν την ισορροπία και την ευλυγισία τους.

**ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (3<sup>η</sup> ΗΛΙΚΙΑ)** Τετάρτη 09:00-10:00 Πάρκο Σπύρου Κυπριανού  
Τιμή: €70 για όλο το χρόνο





**ΑΝΟΙΚΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**  
**ΑΓΛΑΝΤΖΙΑΣ**  
**2024-2025**