Αγαπητοί Συνδημότες,

Ο Δημοτικός Αθλητικός Οργανισμός του Δήμου Παπάγου, όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος ευρίσκεται στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσει τα προγράμματα και τις δραστηριότητες που θα λειτουργήσουν, για παιδιά και ενήλικες, την νέα χρονιά 2010-2011.

Προγράμματα ενηλίκων

Σουηδική γυμναστική : πρωί – απόγευμα

Αεροβική γυμναστική : πρωί – απόγευμα

Όργανα – Σάουνα : πρωί – απόγευμα

Yoga : πρωί – απόγευμα

Pilates : πρωί – απόγευμα

Χορός : πρωί – απόγευμα

Τένις : απόγευμα

Τοξοβολία : απόγευμα

Tae kwon do : απόγευμα

Πρόγραμμα χαλάρωσης : πρωί – απόγευμα (νέο)

Πλατφόρμα δόνησης: πρωί – απόγευμα (νέο)

Beach volley : απόγευμα (νέο)

Προγράμματα για παιδιά

Μπαλέτο : απόγευμα

Μοντέρνος χορός : απόγευμα

Τένις : απόγευμα

Ενόργανη γυμναστική : απόγευμα

Τοξοβολία : απόγευμα

Άθληση στην προσχολική ηλικία : απόγευμα

Ποδόσφαιρο 5Χ5 : απόγευμα , Σάββατο – Κυριακή πρωϊ

Σκάκι : Σάββατο πρωί

Tae kwon do : απόγευμα

Beach volley : απόγευμα (νέο)

Έναρξη εγγραφών: 10 Σεπτεμβρίου 2010 και από ώρας 09:00-12:30 και από 17:00-20:30

Έναρξη προγραμμάτων 1 Οκτωβρίου 2010.

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε τηλεφωνείτε στο 2106543879 (Γραμματεία Δ

ΑΟΠ).

ΔΗΜΟΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΑΠΑΓΟΥ (Δ.Α.Ο.Π.)

ΤΗΛ. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ : 210 6543879
FAX :210 6531868
ΩΡΕΣ ΕΓΓΡΑΦΩΝ : 09.00 – 12.30 & 17:00-20:30

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ Δ.Α.Ο.Π. ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2010- 2011

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΠΡΩΙ

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

08:30-09:30	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	Αίθουσα 1
09:30-10:30	ΔΕΥΤ- ΤΕΤ- ΠΑΡ	" "

LOW AEROBIC

10:30-11:30	ΔΕΥΤ-ΤΕΤ-ΠΑΡ	Αίθουσα 2

YOGA

09:30-10:30	ΔΕΥΤΕΡΑ -ΤΕΤΑΡΤΗ	Αίθουσα 2

PILATES

10:30-11:30	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	

ΑΠΟΓΕΥΜΑ

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

17:00-18:00	ΔΕΥΤ- ΤΕΤ- ΠΑΡ	Αίθουσα 1
18:00-19:00	ΔΕΥΤ- ΤΕΤ- ΠΑΡ	Αίθουσα 1

ΑΕΡΟΒΙΚΗ

20:00-21:00	ΔΕΥΤ- ΤΕΤ- ΠΑΡ	Αίθουσα 1

YOGA

21:00-22:00	ΔΕΥΤΕΡΑ- ΤΕΤΑΡΤΗ	Αίθουσα 1
21:00-22:00	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Αίθουσα 2

PILATES

19:00-20:00	ΔΕΥΤ- ΤΕΤ- ΠΑΡ	Αίθουσα 1
20: 00-21:00	ΔΕΥΤ- ΤΕΤ- ΠΑΡ	Αίθουσα 2

ΣΑΟΥΝΑ

08:30-13:00 16:00-21:00	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΔΟΝΗΣΗΣ ΝΕΟ
(POWERPLATE)

09:00-14:00 : & 18:00-22:00 :	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ (Με Ραντεβού)

ΧΟΡΟΣ

20:00-21:15	ΤΡΙΤΗ	ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΑΠΟ 0 ΕΩΣ & 1 ΕΤΟΣ
21.15-22.30	ΤΡΙΤΗ	ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΑΠΟ 1 ΕΩΣ & 3 ΕΤΗ
10.30-12.00	ΤΡΙΤΗ	ΑΡΧΑΡΙΩΝ ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ
20:00-21:15	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΑΠΟ 2 ΕΩΣ & 3 ΕΤΗ
21:15-22:30	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΑΠΟ 3 ΕΩΣ & 5 ΕΤΗ

TAE KWON DO

21:30-22:30	:	ΤΡΙΤΗ-ΠΕΜΠΤΗ

ΟΡΓΑΝΑ - ΒΑΡΗ

08:30- 14:00	:	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
16:00- 22:00	:	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ
09:00- 14:00	:	ΣΑΒΒΑΤΟ (ΕΛΕΥΘΕΡΑ)

ΤΕΝΙΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ & ΤΕΤΑΡΤΗ

18:00-19:00	:	ΑΡΧΑΡΙΟΙ (1ο Τμήμα)
19:00–20:00	:	ΑΡΧΑΡΙΟΙ (2ο Τμήμα)
20:00-21:00	:	ΜΕΣΑΙΟΙ
21:00-22:00	:	ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ

ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ

18:00-19:00	:	ΠΕΜΠΤΗ

BEACH VOLLEY

ΝΕΟ

ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΝΕΟ

09:00-14:00 & 18:00-22:00	:	ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ (Με Ραντεβού)

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΥ ή ΠΑΘΟΛΟΓΟΥ

ΠΑΙΔΙΑ

ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΤΑΕ KWON DO

ΤΡΙΤΗ-ΠΕΜΠΤΗ

16:30-17:25	:	ΑΣΠΡΕΣ- ΑΣΠΡΟΚΙΤΡΙΝΕΣ
17:30-18:25	:	ΚΙΤΡΙΝΕΣ- ΚΙΤΡΙΝΟΠΡΑΣΙΝΕΣ
18:30-19:25	:	ΠΡΑΣΙΝΕΣ- ΠΡΑΣΙΝΟΜΠΛΕ
19:30-20:25	:	ΜΠΛΕ- ΜΠΛΕΚΟΚΚΙΝΕΣ
20:30-21:25	:	ΚΟΚΚΙΝΕΣ- ΚΟΚΚΙΝΟΜΑΥΡΕΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

20:00-21:00 : ΠΡΑΣΙΝΕΣ Κ πάνω

ΣΑΒΒΑΤΟ

10:00-11:00	:	ΑΣΠΡΕΣ- ΚΙΤΡΙΝΕΣ
11:00-12:00	:	ΠΡΑΣΙΝΕΣ –ΜΠΛΕ-ΚΟΚΚΙΝΕΣ

ΜΠΑΛΕΤΟ

ΤΡΙΤΗ – ΠΕΜΠΤΗ

16:00-17:00	:	PRE-PRIMARY	4-6 ετών
17:00-18:00	:	PRIMARY	6-7 ετών
18:00-19:00	:	GRADE I	7-9 ετών
19:00-20:00	:	GRADE II	9 και άνω

ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ

18:30-20:00 **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 3-6 ΕΤΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ & ΤΕΤΑΡΤΗ **16:00-17:00**

ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΜΙΝΙ ΓΗΠΕΔΟ 5Χ5 ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ – 16 ΕΤΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ:	16.00-17.00	2004-2005 (α)
	17.00-18.00	2002-2003 (α)
	18.00-19.00	2000-2001 (α)
	19.00-20.00	1998- 1999 (α)
ΤΡΙΤΗ :	16.00-17.00	2002-2003 (β)
	17.00-18.00	2000-2001 (β)
	18.00-19.00	1998-1999 (β)
ΤΕΤΑΡΤΗ :	16.00-17.00	2004-2005 (β)
	17.00-18.00	2000-2001 (β)
	18.00-19.00	1998-1999 (α)
ΠΕΜΠΤΗ :	16.00-17.00	2004-2005 (α)
	17.00-18.00	2002-2003 (α)
	18.00-19.00	2000-2001 (α)
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:	16.00-17.00	2004-2005 (β)
	17.00-18.00	2002-2003 (β)
	18.00-19.00	1998-1999 (β)
ΣΑΒΒΑΤΟ:	09:00-10:00	2002-2003 (α)
	10.00-11.00	2002-2003 (β)
	11.00-12.00	2000-2001 (α)
	12.00-13.00	2000-2001 (β)
	13.00-14.00	1998-1999 (α)
	14.00-15.00	1998-1999 (β)

ΣΑΒΒΑΤΟ-ΚΥΡΙΑΚΗ:

ΑΓΩΝΕΣ – ΤΟΥΡΝΟΥΑ – ΦΙΛΙΚΑ

ΤΕΝΙΣ

ΤΡΙΤΗ-ΠΕΜΠΤΗ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

16:00-17:00	:	Α΄κ Β ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ
17:00-18:00	:	Γ΄κ Δ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ
18:00-19:00	:	Ε΄κ ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤ.(1ο τμήμα)
19:00-20:00	:	Ε΄κ ΣΤ΄ΔΗΜΟΤ. (2ο τμήμα)
20:00-21:00	:	ΓΥΜΝΑΣΙΟ κ΄ ΛΥΚΕΙΟ

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ *(από 5 ετών)*

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΤΕΤΑΡΤΗ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

17:00-18:00	:	ΑΡΧΑΡΙΟΙ	Αίθουσα 2
18:00-19:00	:	ΜΕΣΑΙΟΙ	" "
19:00-20:00	:	ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ	" "

ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ (1ο Δημοτικό)

17:00-18:00 : ΠΕΜΠΤΗ

ΣΚΑΚΙ

09:00-10:30 : ΣΑΒΒΑΤΟ

BEACH VOLLEY

ΝΕΟ

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Α. ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ ή ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΥ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ.

Ο Πρόεδρος του Ακαδημαϊκού Συμβουλίου του ΔΑΟΠ

Καθηγητής Ρετσινάς

ΔΗΜΟΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΑΠΑΓΟΥ

Δ.Α.Ο.Π

Δημοτικός Αθλητικός Οργανισμός Παπάγου (Δ.Α.Ο.Π)

Προγράμματα αθλητικής περιόδου 2010-2011

Νευροκοπίου & Αργυροκάστρου, Παπάγου, Τ.Κ. 156 69, τ.: 210 65 43 879, f.: 210 65 31 868, www.daop.gr