

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 2015-2016

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ (Επικοινωνία: mail: unisport@cc.uoi.gr, facebook: Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο Ιωαννίνων & τηλ.: 26510 06442)

	Γενική γύμναση	Εισαγωγή στην άσκηση (βελτίωση φυσικής κατάστασης & αποκατάσταση τραυματισμένων αθλητών)	Φοιτητικά Πρωταθλήματα Τουρνουά & Προπονήσεις	Πρόγραμμα αποκατάστασης τραυματισμένων αθλητών και ατόμων με ειδικές ανάγκες	Παραδοσιακός Χορός	Σκοποβολή (σκοπευτήριο ο κάτω από το φοιτητικό εστιατόριο)	Ποδόσφαιρο σάλας – Futsal & Σάουνα	Αναρρίχηση	Badminton	football tennis (γήπεδο τένις)	Κανονισμοί Καλαθοσφαίρισης (ενημ/ση – επιμ/ση)	Γενική γύμναση εργαζομένων
ΔΕΥΤΕΡΑ	9:00 – 15:00 Σδούκος Φυλακτακίδου (9:00 – 12:00) 17:00 – 20:00 Μητσόπουλος	12:00 – 13:00 Φυλακτακίδου 13:00 – 14:00 Γεωργίου	13:00 – 15:00 Μπάσκετ 3Χ3 Σδούκος Φυλακτακίδου	9:00 – 13:00 Γεωργίου								20:00 -22:00 Χήρας
ΤΡΙΤΗ	9:00 – 15:00 Σδούκος Χήρας (10:00- 11:30) 17:00 - 20:00 Τοσουνίδης Μητσόπουλος	12:00 – 13:00 Γεωργίου 13:00 – 14:00 Γεωργίου	13:00 – 15:00 Μπάσκετ 3Χ3 Σδούκος	9:00 – 12:00 Γεωργίου	Τμήμα Εμφανίσεων 20:00 – 23:00 Φυλακτακίδου				11:30 13:30 Χήρας	15:00 – 17:00 Χήρας		
ΤΕΤΑΡΤΗ	9:00 – 15:00 Σδούκος Μητσόπουλος (10:00 – 12:00) 17:00 – 20:00 Τοσουνίδης Χήρας	12:00 – 13:00 Σδούκος 13:00 – 14:00 Μητσόπουλος	13:00 – 15:00 Βόλεϊ Τοσουνίδης	9:00 – 14:00 Γεωργίου		15:00 – 17:00 Τοσουνίδης 17:00 – 19:00 Ομάδα Πανεπ/μίου	20:00 – 23:00 Τοσουνίδης 20:00- 21:00 σάουνα Τοσουνίδης	21:00 – 22:00 Τοσουνίδης			12:00 – 13:00 Μητσόπου λος	
ΠΕΜΠΤΗ	9:00 – 15:00 Σδούκος Τοσουνίδης Φυλακτακίδου 17:00 – 20:00 Μητσόπουλος	12:00 – 13:00 Τοσουνίδης 13:00 – 14:00 Τοσουνίδης	13:00 – 15:00 Μπάσκετ 3Χ3 Σδούκος Φυλακτακίδου	9:00 – 14:00 Γεωργίου								20:00 – 22:00 Μητσόπου λος
ΠΑΡΑΣΚ/ Η	9:00 – 15:00 Σδούκος Φυλακτακίδου Μητσόπουλος (10:00 – 12:00) 17:00 - 20:00 Χήρας	12:00 – 13:00 Τοσουνίδης 13:00 – 14:00 Γεωργίου	13:00 – 15:00 Ποδόσφαιρο σάλας- 6Χ6 Τοσουνίδης	9:00 – 13:00 Γεωργίου		17:00 – 19:00 Ομάδα Πανεπ/μίου					12:00 – 13:00 Μητσόπου λος	20:00 22:00 Προετοιμα σία Πανεπιστη μιακών ομάδων

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ 2015-2016

ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΕΡΚΙΔΕΣ ΚΑΙ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΙΒΟΥ

(Επικοινωνία: mail: unisport@cc.uoi.gr, facebook: Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο Ιωαννίνων & τηλ.: 26510 06442)

	Γενική γύμναση	Προπόνηση φυσικής κατάστασης και απώλειας βάρους	Στίβος (Τρέξιμο για όλους-Running & προπόνηση αθλητών ομάδας Πανεπιστημίου) στο γήπεδο του στίβου	Προπόνηση Crossfit	Παραδοσιακός Χορός	Ευρωπαϊκοί χοροί & Λάτιν -Αερόμπικ	Αυτοάμυνα Φοιτητριών
ΔΕΥΤΕΡΑ	17:00 – 20:00 Χήρας	17:00 – 20:00 Χήρας					
ΤΡΙΤΗ	17:30 – 20:00 Γεωργίου			17:30 – 18:40 18: 50 – 20:00 Γεωργίου		20:00 – 22:00 Τοσουνίδης	22:00 -23:00 Τοσουνίδης
ΤΕΤΑΡΤΗ	17:00 – 20:00 Φυλακτακίδου				Τμήμα Αρχαρίων & Εργαζομένων 17:00 – 18:30 Τμήμα Προετοιμασίας 18:30 - 20:00 Φυλακτακίδου		
ΠΕΜΠΤΗ	18:00 – 20:30 Γεωργίου		15:30 – 17:30 Χήρας	18:00 – 19:10 19:20 – 20:30 Γεωργίου			
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	-----						

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ:

	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
Δρ Φυλακτακίδου Αναστασία	Παραδοσιακοί Χοροί, Καλαθοσφαίριση, Εισαγωγή στην Άσκηση, Γενική Γύμναση	afilakt@cc.uoi.gr / 6972360330, 06441
Δρ Τοσουνίδης Αντώνης	Βόλεϊ, Εισαγωγή στην Άσκηση, Ευρωπαϊκοί Χοροί, Λάτιν-Αερόμπικ, Αυτοάμυνα Φοιτητριών, Σκοποβολή, Αναρρίχηση, Ποδόσφαιρο σάλας, Γενική Γύμναση	atosoun@uoi.gr / http://ecourse.uoi.gr/course/view.php?id=98 / 06446, 6977597106
MSc, ΡΤ Γεωργίου Σπύρος	Προγράμματα αποκατάστασης τραυματισμένων αθλητών και ατόμων με ειδικές ανάγκες, Εισαγωγή στην άσκηση για τραυματισμένους αθλητές στο στάδιο μετά την αποκατάσταση, Crossfit, Γενική Γύμναση	spyg234@gmail.com / 06439, 6977541116
Σδούκος Κώστας	Γενική Γύμναση, Καλαθοσφαίριση, Εισαγωγή στην άσκηση	06442, 6947006694
Χήρας Γιώργος	Στίβος, Τρέξιμο για όλους-Running, Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης και Απώλειας Βάρους, Badminton, Ποδοβόλεϊ, Γενική Γύμναση	xirasg2003@yahoo.gr / 6947265848
Μητσόπουλος Κώστας	Γενική Γύμναση, Ενημέρωση-Επιμόρφωση στους Κανονισμούς της Καλαθοσφαίρισης, Εισαγωγή στην Άσκηση	kmitsop@cc.uoi.gr / 6981237000