

## Πρόγραμμα 2018-2019

ΑΙΘΟΥΣΑ SPORTY					
ΩΡΑ	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
17:40-18:30	ΜΠΑΣΚΕΤ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΜΠΑΣΚΕΤ	ΜΠΑΣΚΕΤ	ΤΕΝΙΣ
18:40-19:30	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΜΠΑΣΚΕΤ	ΤΕΝΙΣ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΜΠΑΣΚΕΤ
19:40-20:30	ΤΕΝΙΣ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΜΠΑΣΚΕΤ	ΜΠΑΣΚΕΤ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΑΙΘΟΥΣΑ SOFT GYM					
09:30-13:30	Pre-school	Pre-school	Pre-school	Pre-school	Pre-school
17:30-18:20	3-6χρ		10-15μ	3-6χρ	10-15μ
18:30-19:20	15μ-2χρ	3-6χρ	15μ-2χρ	2-3χρ	2-3χρ
19:30-20:20	2-3χρ	2-3χρ	2-3χρ	15μ-2χρ	3-6χρ



Στο πρόγραμμα της **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ** τα παιδιά αναπτύσσουν τις κινητικές τους ικανότητες μέσα από παιδαγωγικά και ψυχαγωγικά παιχνίδια και εκτελούν ασκήσεις επιδεξιότητας χρησιμοποιώντας εξειδικευμένο εξοπλισμό ανάλογο με την ηλικία τους. Στα τμήματα από 10 μηνών - 3 ετών τα παιδιά που συμμετέχουν στο μάθημα συνοδεύονται από έναν ενήλικα (γονέα ή συγγενή).



Η **ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ** μέσα από το ρυθμό, την κίνηση, το λόγο-έκφραση, τον αυτοσχεδιασμό και το παίξιμο των οργάνων Orff (κρουστά και άλλα ηχογόνα όργανα), προσφέρει μύηση στον κόσμο της μουσικής. Καλλιεργεί τις μουσικές και κινητικές δεξιότητες του παιδιού, εξασκεί τη μνήμη, την παρατηρητικότητα, τη συγκέντρωση, την ετοιμότητα και τη φαντασία. Στα τμήματα από 10 μηνών - 3 ετών τα παιδιά που συμμετέχουν στο μάθημα συνοδεύονται από έναν ενήλικα (γονέα ή συγγενή).



Στο μάθημα του **ΤΕΝΙΣ** τα παιδιά μέσα από κινητικά παιχνίδια και ασκήσεις γυμνάζονται ενώ παράλληλα μαθαίνουν την τεχνική των χτυπημάτων (forehand, backhand, volley, smash, service) καθώς και την χρησιμοποίησή τους σε αγώνες μίνι τένις. Όλος ο εξοπλισμός (ρακέτες, μπάλες, φιλέ) είναι ειδικά προσαρμοσμένος για παιδιά μικρής ηλικίας.



Πρόκειται για μια μορφή εκμάθησης με παιγνιώδη μορφή και έναν τρόπο εκπαίδευσης που βασίζεται σε συγκεκριμένους κανόνες, οι οποίοι προβλέπουν στην εκπαίδευση των παιδιών στον τομέα της τεχνικής, της φυσικής κατάστασης και της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Μέσω της ευχαρίστησης και της διασκέδασης που προσφέρει στα παιδιά, το **ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ** συμβάλει στην ανάπτυξή τους και την πρόδοσή τους. Το Mini Sports Club προσφέρει τις ιδανικές συνθήκες για να μάθουν τα μικρά παιδιά την τεχνική του ποδοσφαίρου, παρέχοντάς τους συγχρόνως αθλητική και κοινωνική παιδεία.



Μέσα σε ένα ειδικά διαμορφωμένο χώρο απόλυτα ασφαλή (ειδικός τάπητας, προστατευτικά στους τοίχους) και με τον κατάλληλο εξοπλισμό (ειδικές μπάλες, χαμηλές μπασκέτες), τα παιδιά διδάσκονται το αγαπημένο τους άθλημα καθώς γυμνάζονται και ψυχαγωγούνται. Μέσα από τα μαθήματα του **ΜΠΑΣΚΕΤ** προσφέρετε στα μικρά παιδιά πέρα από την εκγύμναση, μια αθλητική παιδεία που βασίζεται στην ευγένεια, το σεβασμό και το "ευ αγωνίζεσθαι".



Στο **SPORTY'S PRE-SCHOOL** τα παιδιά προετοιμάζονται σταδιακά για τον παιδικό σταθμό ή το νηπιαγωγείο. Μέσα από το παιχνίδι, θα αναπτύξουν κοινωνικές, γνωστικές και κινητικές δεξιότητες, με βασικό στόχο να νιώσουν ασφάλεια και ευχαρίστηση μέσα σε ένα καινούριο περιβάλλον. Με αυτόν τον τρόπο η προσαρμογή τους στο σχολείο θα είναι μια διαδικασία οικεία. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 2,5-4 ετών.



Σκοπός του προγράμματος είναι η εξοικείωση των παιδιών με τα βασικά στοιχεία του αθλήματος της **ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**, η σωστή σωματική ανάπτυξη, καθώς και η καλλιέργεια του ρυθμού και του συγχρονισμού. Περιλαμβάνει ασκήσεις εδάφους και ασκήσεις με προσαρμοσμένα όργανα στις μικρές ηλικίες (μπάλα, κορδέλα, στεφάνι, κορίνες).



Μέσα από το πρόγραμμα της **ΓΙΟΓΚΑ** τα παιδιά θα αποκτήσουν ελαστικότητα, ενώ παράλληλα θα αποκτήσουν την σωστή στάση του σώματος. Έτσι λοιπόν από μικρή ηλικία θα αποφευχθεί η σκολίωση, η κύφωση, η λόρδωση και γενικά ασθένειες της σπονδυλικής στήλης που βασανίζουν τους εφήβους. Θα μάθουν να αναπνέουν σωστά και θα αναπτύξουν την ικανότητα συγκέντρωσης. Η γιόγκα μπορεί να βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό το παιδί να ηρεμήσει, να συγκεντρωθεί και να αποκτήσει αυτοπεποίθηση.



Το πρόγραμμα **Play & Grow** έχει ως στόχο να μάθουν οι γονείς 'πως' να παίζουν με το παιδί τους, ώστε να δημιουργηθεί ένας υγιής συναισθηματικός δεσμός ανάμεσά τους.

Μέσα από κατάλληλες αισθητηριακές δραστηριότητες όπου ο γονέας έχει ενεργό ρόλο, τα βρέφη ανακαλύπτουν το κόσμο γύρω τους.

Το πρόσωπο, το χαμόγελο, το άγγιγμα, η φωνή της μαμάς ή του μπαμπά είναι ό,τι πιο πολύτιμο και υπέροχο για να διεγερθούν οι αισθήσεις του μωρού και να ανταποκριθεί.

## ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:

- ✓ Το κάθε πρόγραμμα έχει διάρκεια 50min.
- ✓ Το κόστος συμμετοχής είναι: 2 φορές την εβδ/50€ ο μήνας, 1φορά την εβδ/35€ ο μήνας, 3 μήνες 135€ (από 150€)
- ✓ **Εγγραφή: 25€** για νέα μέλη και 15€ για παλαιά μέλη.
- ✓ Υπάρχει η δυνατότητα για ένα δοκιμαστικό μάθημα με κόστος 6€.

Πρόγραμμα **Sporty's Pre-School**: γίνεται **5 φορές** την εβδομάδα (9:30-13:30). Παρέχεται δεκατιανό γεύμα.

Κόστος συμμετοχής: **200€/μήνα**