

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 2016-2017

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

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ					
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Γενική γύμναση φοιτητών Πρωί	10:00 – 14:30 Σδούκος	10:00 – 14:30 Σδούκος	10:00 – 14:30 Σδούκος	10:00 – 14:30 Σδούκος 10:00 – 13:00 Τοσουνίδης	10:00 – 14:30 Σδούκος 10:00 – 13:00 Τοσουνίδης
Πρόγραμμα αποκατάστασης τραυματισμένων αθλητών και ατόμων με ειδικές ανάγκες	10:00 – 14:30 Γεωργίου	10:00 – 14:30 Γεωργίου	10:00 – 14:30 Γεωργίου	10:00 – 14:30 Γεωργίου	10:00 – 14:30 Γεωργίου
Φοιτητικά Πρωταθλήματα Τουρνουά & Προπονήσεις	10:00 – 14:30 Φυλακτακίδου & Σδούκος	12:00 – 14:30	10:00 – 14:30 Φυλακτακίδου & Σδούκος	12:00 – 14:30 Φυλακτακίδου & Σδούκος	12:00 – 14:30
Σκοποβολή (σκοπευτήριο κάτω από το φοιτητικό εστιατόριο)	17:00 – 19:00 Ομάδα Πανεπιστημίου	17:00 – 19:00 Ομάδα Πανεπιστημίου		13:00 – 15:00 Τοσουνίδης	
Χρήση Γυμναστηρίου από Αθλητικούς Συλλόγους	15:00 – 17:00	15:00 – 17:00	-	15:00 – 17:00	15:00 – 17:00
Βόλλεϋ			15:00 – 17:00 Τοσουνίδης		
Τένις (γήπεδα τένις & κλειστό γυμναστήριο)	16:00 -17:30 Χήρας & Φυλακτακίδου		16:00 -17:30 Χήρας		
Γενική γύμναση φοιτητών απόγευμα	17:00 – 20:00 Μητσόπουλος	17:00 – 20:00 Μητσόπουλος & Τοσουνίδης	17:00 – 20:00 Μητσόπουλος & Τοσουνίδης	17:00 – 20:00 Μητσόπουλος	17:00 – 20:00 Μητσόπουλος & Χήρας
Γενική γύμναση εργαζομένων	20:00 – 22:00 Χήρας			20:00 – 22:00 Μητσόπουλος	
Παραδοσιακός Χορός Τμήμα Εμφανίσεων		20:00 – 23:00 Φυλακτακίδου			
Ποδόσφαιρο σάλας – Futsal			20:00 – 22:00 Τοσουνίδης		
Αναρρίχηση			21:00 – 22:30 Τοσουνίδης		
Σάουνα			20:00 – 21:00 Τοσουνίδης		
ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΕΡΚΙΔΕΣ ΚΑΙ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΙΒΟΥ					
Στίβος (Τρέξιμο για όλους,) τρέξιμο στο βουνό & ποδηλασία				15:30 – 17:30 Χήρας	
Προπόνηση Crossfit		17:30 – 20:00 Γεωργίου		18:00 – 20:30 Γεωργίου	
Γενική Γύμναση	18:00 -20:00	18:00 -20:00	18:00 -20:00	18:00 -20:00	
Παραδοσιακός Χορός Τμήμα Αρχαρίων & Προετοιμασίας	17:30 – 20:30 Φυλακτακίδου				
Προπόνηση Φ.Κ. και απώλειας βάρους	18:00 – 20:00 Χήρας	17:00 – 19:00 Χήρας	18:00 – 20:00 Χήρας		
Ευρωπαϊκοί χοροί & Λάτιν - Αερόμπικ		20:00 – 21:30 Τοσουνίδης			

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ:

Δρ Φυλακτακίδου Αναστασία: Παραδοσιακοί Χοροί, Καλαθοσφαίριση, Γενική Γύμναση

Επικοινωνία: afilakt@cc.uoi.gr / 6972360330, 06441

Δρ Τσσουνίδης Αντώνης: Βόλεϊ, Ευρωπαϊκοί Χοροί, Λάτιν-Αερόμπικ, Σκοποβολή, Αναρρίχηση, Ποδόσφαιρο σάλας, Γενική Γύμναση

Επικοινωνία: 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, Crossfit, Γενική Γύμναση

Επικοινωνία: spyg234@gmail.com / 06439, 6977541116

Σδούκος Κώστας: Γενική Γύμναση, Καλαθοσφαίριση Επικοινωνία: 06442, 6947006694

Χήρας Γιώργος: Στίβος - Τρέξιμο για όλους-Running, Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης & Απώλειας Βάρους, Τένις, Γενική Γύμναση

Επικοινωνία: xirasg2003@yahoo.gr / 6947265848

Μητσόπουλος Κώστας: Γενική Γύμναση

Επικοινωνία: kmitsop@cc.uoi.gr