**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ 2018-2019**

**Επικοινωνία:** mail: unisport@cc.uoi.gr, facebook: [Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο Ιωαννίνων](https://www.facebook.com/%CE%A0%CE%B1%CE%BD%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%8C-%CE%93%CF%85%CE%BC%CE%BD%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B9%CE%BF-%CE%99%CF%89%CE%B1%CE%BD%CE%BD%CE%AF%CE%BD%CF%89%CE%BD-1495179810806806/) & τηλ.: 26510 06442

|  |
| --- |
| **ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ** |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ** | **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** |
| **Γενική γύμναση φοιτητών (5)****Πρωί** | 10:00 – 15:00 Σδούκος  | 10:00 – 15:00 Σδούκος  | 10:00 – 15:00 Σδούκος10:00 – 15:00 Τοσουνίδης | 10:00 – 15:00 Σδούκος10:00 – 14:00 Τοσουνίδης10:00 – 15:00 Χήρας | 10:00 – 15:00 Σδούκος10:00 – 13:00 Τοσουνίδης |
| [**Πρόγραμμα** αποκατάστασης τραυματισμένων αθλητών και ατόμων με ειδικές ανάγκες](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018FITNESS_TRAYMA) | [10:00 – 14:30](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018FITNESS_FOR_AMEA)[Γεωργίου](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018FITNESS_FOR_AMEA) | 10:00 –. 14:30Γεωργίου | [10:00 – 14:30](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018FITNESS_TRAYMA)[Γεωργίου](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018FITNESS_TRAYMA) |  | [10:00 – 14:30](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018FITNESS_TRAYMA)[Γεωργίου](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018FITNESS_TRAYMA) |
| [**Φοιτητικά Πρωταθλήματα Τουρνουά & Προπονήσεις**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015BASKET) **(2)** |  | [15:00 – 17:00 Μπάσκετ Σδούκος](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018BASKET) |  | [15:00 – 17:00 Μπάσκετ Σδούκος](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018BASKET) |  |
| [**Σκοποβολή** (σκοπευτήριο κάτω από το φοιτητικό εστιατόριο)](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018SHOOTING) |  | [13:00 – 15:00](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018SHOOTING)[Ομάδα Παν/μιου](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015SHOOTING) |  | [14:00 – 15:00](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018SHOOTING)[Τοσουνίδης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015SHOOTING) | [13:00 – 15:00](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018SHOOTING)[Ομάδα Παν/μιου](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015SHOOTING) |
| [**Σκάκι (στο σκοπευτήριο κάτω από το φοιτητικό εστιατόριο)**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015SKAKI) |  |  | [15:00 – 16:00](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015SKAKI)[Ομάδα Παν/μιου](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015SKAKI) | [15:00 – 16:00](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015SKAKI)[Ομάδα Παν/μιου](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015SKAKI) | [15:00 – 16:00](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015SKAKI)[Ομάδα Παν/μιου](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015SKAKI) |
| [Επιτραπέζια Αντισφαίριση](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018PINGPONG)  | [15:00 – 17:00 Ντάνης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018PINGPONG) |  | [15:00 – 17:00 Τοσουνίδης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018PINGPONG) |   |  |
| [**Βόλλεϋ**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015VOLLEY) **(2)** | [15:00 – 17:00 Ντάνης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018PINGPONG) |  | [15:00 – 17:00 Τοσουνίδης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018VOLLEY) |  | [15:00 – 17:00 Χήρας](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018VOLLEY) |
| [**Τέννις** (γήπεδα τέννις)](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=) (2) | [15:00 -17:00 Χήρας](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018TENNIS) |  | [15:00 -17:00 Χήρας](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018TENNIS) |  |  |
| [**Γενική γύμναση φοιτητών (2)**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015GENIKH_GYMNASH)[**απόγευμα**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015GENIKH_GYMNASH) **(3)** | 15:00 – 17:00 Ντάνης17:00 – 20:00 Χήρας | [17:00 – 20:00](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015GENIKH_GYMNASH)[Ντάνης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015GENIKH_GYMNASH) | 17:00 – 20:00Χήρας | [17:00 – 20:00](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015GENIKH_GYMNASH)[Ντάνης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015GENIKH_GYMNASH)  | 15:00 – 17:00 Χήρας17:00 – 20:00 Χήρας |
| [**Γενική γύμναση εργαζομένων**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNIERGAZOMENON)**(2)** | [20:00 – 21:00 Μπάσκετ](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNIERGAZOMENON)[21:00 – 22:00 Ποδόσφαιρο](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNIERGAZOMENON)[Χήρας](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNIERGAZOMENON)  |  |  | [20:00 – 21:00 Μπάσκετ](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNIERGAZOMENON)[21:00 – 22:00 Ποδόσφαιρο](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNIERGAZOMENON)[Ντάνης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNIERGAZOMENON)  |  |
| [**Παραδοσιακός Χορός**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015TRADISIONAL_DANCE)[Τμήμα Αρχαρίων & Προετοιμασίας](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018TRADITIONAL_DANCE) |  | [20:00 – 22:00](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015LATIN_AEROBIC)[Φυλακτακίδου](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018TRADITIONAL_DANCE) |  |  |  |
| [**Ποδόσφαιρο σάλας (2)**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018SOCCER_SALAS) |  |  | [20:00 – 22:30 Τοσουνίδης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018SOCCER_SALAS) |  | [20:00 -22:00 Ντάνης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018SOCCER_SALAS) |
| **Α**[**ναρρίχηση**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015ANARIXISH) |  |  | [21:00 – 22:30 Τοσουνίδης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018ANARIXISH) |  |  |
| [**Σάουνα**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018SAUNA) |  |  | [20:00 – 21:00 Τοσουνίδης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018SAUNA) |  |  |
| **ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΕΡΚΙΔΕΣ ΚΑΙ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΙΒΟΥ** |
| [**Προπόνηση Crossfit**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015GROSSFIT) **(3)**  |  | [17:00 – 20:00 Γεωργίου](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018GROSSFIT) |  | [18:00 – 21:00 Γεωργίου](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018GROSSFIT) |  |
| [Πρόγραμμα για Βελτίωση Φυσικής κατάστασης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018FITNESS), [Αδυνάτισμα](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018FAT_REDUCE), [Running](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018RUNNING)**Ποδόσφαιρο στο χόρτο** |  | [15:00 – 18:00](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015GENIKH_GYMNASH) Χήρας |  | [15:00 – 18:00](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2015GENIKH_GYMNASH) Χήρας |  |
| [**Ευρωπαϊκοί χοροί & Λάτιν - Αερόμπικ**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018LATIN_AEROBIC) |  | [20:00 – 22:00 Τοσουνίδης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018LATIN_AEROBIC) |  |  |  |
| **ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΡΩΗΝ Τ.Ε.Ι.** |
| Επιτραπέζια Αντισφαίριση, 3Χ3 Καλαθοσφαίριση Γενική γύμναση φοιτητών**.** ([**Άσκηση & Υγεία δια μέσω της πάλης**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018PALI)), [**Ποδόσφαιρο στο χόρτο,**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018SOCCER_IN_TEI) **Τέννις.** | [12:00 – 15:00 Ντάνης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018PALI) | [12:00 – 15:00 Ντάνης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018PALI) | [12:00 – 17:00 Ντάνης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018PALI) | [12:00 – 13:00 Ντάνης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018PALI) | [12:00 – 13:00 Ντάνης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018PALI) |

**Δωρεάν χρήση των αθλητικών υποδομών και δανεισμός υλικού (ρακέτας, μπάλας) με το φοιτητικό πάσο ή την Α. Ταυτότητα.** **Διαθέσιμα:**

**Στο Πανεπιστήμιο:**

* **4 ΓΗΠΕΔΑ ΤΕΝΙΣ:** καθημερινή χρήση (10:30-13:30 & 17:30-20:00 **δανεισμός υλικού** από το Γυμναστήριο).
* **4 ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΓΗΠΕΔΑ ΜΠΑΣΚΕΤ**: καθημερινή χρήση (10:30-13:30 & 17:30-20:00, **δανεισμός υλικού** από το Γυμναστήριο).
* **ΓΗΠΕΔΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ**: καθημερινή χρήση (15:00-18:00 **δανεισμός υλικού** από το Γυμναστήριο).
* **ΓΗΠΕΔΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 5Χ5**: καθημερινή χρήση (15:00-18:00 **δανεισμός υλικού** από το Γυμναστήριο).

**Στο Τ.Ε.Ι. & στο** [**Πανεπηρωτικό Στάδι**ο](https://www.peaki.gr/panipirotiko.php) απέναντι από το Τ.Ε.Ι.

[Υπαίθριο γυμναστήριο](https://www.peaki.gr/arthro.php?titlos=to-prwto-ypai8rio-gymnasthrio-einai-gegonos-sto-peaki-8275) - **Τη μοναδική πίστα πατινάζ-roller στα Ιωάννινα Γυμναστήριο με μηχανήματα**

* **Γήπεδο ποδοσφαίρου - 2 υπαίθρια γήπεδα τέννις και 2 κλειστά [Κλειστό Γυμναστήριο αθλοπαιδιών](http://ece.ioa.teiep.gr/index.php/2013-12-10-09-38-25/2013-12-10-09-49-26)**

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ:**

**Dr. Sportwiss. Τοσουνίδης Αντώνης:** [Βόλεϊ](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018VOLLEY), [Ευρωπαϊκοί Χοροί, Λάτιν-Αερόμπικ](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018LATIN_AEROBIC), Σκοποβολή, Αναρρίχηση, Ποδόσφαιρο σάλας, Σκάκι, Σκι. Επικοινωνία: atosoun@uoi.gr / [**Μάθημα: Πανεπιστημιακός Αθλητισμός**](http://ecourse.uoi.gr/course/view.php?id=98)/ 06446, **6977597106.**

**MSc, PT Γεωργίου Σπύρος:** [Προγράμματα αποκατάστασης τραυματισμένων αθλητών](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018FITNESS_TRAYMA) και [ατόμων με ειδικές ανάγκες](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018FITNESS_FOR_AMEA), Crossfit, Γενική Γύμναση, Επικοινωνία: spyg234@gmail.com / 26510- 06439, **6977541116.**

**Σδούκος Κώστας (ΠΕ11):** Γενική Γύμναση, [Καλαθοσφαίριση](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018BASKET). Επικοινωνία: 26510-06442, **6947006694.**

**Χήρας Γεώργιος (ΠΕ11 – απο Β-βαθμια Εκπ/ση):** [Πρόγραμμα για Βελτίωση Φυσικής κατάστασης](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018FITNESS), [Αδυνάτισμα](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018FAT_REDUCE), [Running](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018RUNNING), [Στίβος](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018STIBOS), [Βάρη](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018BARI), Τέννις. Επικοινωνία: xirasg2003@yahoo.gr 26510-06442, 6947265848.

**Ντάνης Σπύρος (ΠΕ11 – απο Β-βαθμια Εκπ/ση):** [Ελληνορωμαϊκή – Ελευθέρα πάλη](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018PALI), [Κολύμβηση](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018SWIMMING), Πεζοπορία, [Πινγκ - Πονγκ](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018PINGPONG), [Ποδόσφαιρο](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018SOCCER_IN_TEI). Επικοινωνία: [spirda@gmail.com](../Downloads/spirda%40gmail.com) 26510-06442, 6977642348.

[**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΟΜΑΔΑΣ ΣΚΑΚΙ:**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018SKAKI) **Συμεωνίδου Αλεξάνδρα (Μαθηματικό)**

[**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΟΜΑΔΑΣ ΣΚΟΠΟΒΟΛΗΣ**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018SHOOTING)**: Ζαρκάδα Σοφία (Φιλολογία), Κόλλιας Παναγιώτης (Ιατρική)**

Παρακαλούνται οι φοιτητές (-τριες) να εγγραφούν στα μαθήματα – δραστηριότητας που επιθυμούν κάνοντας κλικ πάνω στο πρόγραμμα ώστε να εισέλθουν στην ηλεκτρονική φόρμα εγγραφής. Επίσης παρακαλούνται οι φοιτητές (-τριες) που επιθυμούν να συγκροτήσουν μια από τις παρακάτω ομάδες να δηλώσουν συμμετοχή στην αντίστοιχη διεύθυνση:

[Αυτοάμυνας στο Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018SELF_DEFENCE)

[Κολύμβηση στο Κολυμβητήριο του ΠΕΑΚΙ](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018SWIMMING)

[Χειμερινά Αθλήματα – Σκι στο Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2017ski)

[Αθλητική πεζοπορία γνωριμίας με την πόλη](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018volta)

[Άλλες επιθυμίες](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2017)

**Τέλος παρακαλούνται οι φοιτητές (-τριες) - αθλητές που επιθυμούν να στελεχώσουν τις** [**ομάδες του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων**](http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018) **να δηλώσουν συμμετοχή στην ακόλουθη διεύθυνση:**

<http://users.uoi.gr/atosoun/phpESP/public/survey.php?name=UOIUNI2018> και στο μάθημα [**Μάθημα: Πανεπιστημιακός Αθλητισμός**](http://ecourse.uoi.gr/course/view.php?id=98)