

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΕΝΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ 2021-2022**

Επικοινωνία: email: [unisport@uoi.gr](mailto:unisport@uoi.gr) / facebook: Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο Ιωαννίνων / τηλ.: 26510 06442

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10:00 – 14:30 (φοιτητές & Μέλη της πανεπιστημιακής κοινότητας)	ΣΔΟΥΚΟΣ –ΓΕΩΡΓΙΟΥ-ΤΣΙΩΚΟΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΥ-ΣΔΟΥΚΟΣ-ΚΟΛΟΚΑΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΥ- ΣΔΟΥΚΟΣ-ΠΑΝΟΥ	ΧΗΡΑΣ-ΠΑΝΟΥ-ΓΕΩΡΓΙΟΥ	ΓΕΩΡΓΙΟΥ-ΣΔΟΥΚΟΣ
15:00 – 17:00			ΧΗΡΑΣ –ΠΑΝΟΥ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ		
17:00 – 20:00 (φοιτητές (-τριες))	ΧΗΡΑΣ-ΠΑΝΟΥ-ΚΟΛΟΚΑΣ	ΤΣΙΩΚΟΣ - ΠΑΝΟΥ	ΧΗΡΑΣ –ΤΣΙΩΚΟΣ-ΚΟΛΟΚΑΣ	ΣΔΟΥΚΟΣ – ΤΣΙΩΚΟΣ	ΤΣΙΩΚΟΣ – ΠΑΝΟΥ-ΚΟΛΟΚΑΣ
20:00 – 22:00 (Μέλη της πανεπιστημιακής κοινότητας)	ΧΗΡΑΣ – ΠΑΝΟΥ-ΚΟΛΟΚΑΣ		ΧΗΡΑΣ –ΤΣΙΩΚΟΣ-ΚΟΛΟΚΑΣ	ΤΣΙΩΚΟΣ-	

**ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΤΟΠΟΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
<b>Αναρρίχηση</b>	Τετάρτη Κατόπιν συνεννόησης με τον υπεύθυνο	21:00 – 22:30 Κατόπιν συνεννόησης με τον υπεύθυνο	Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο (μέσα στο γυμναστήριο)	
<b>Αντισφαίριση (Τέννις)</b>	Δευτέρα & Πέμπτη	15:00 – 16:15 16:15 – 17:30	Γήπεδα του τέννις (σε περίπτωση κακοκαιρίας στο Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο)	Χήρας Γιώργος
<b>Crossfit</b>	Τρίτη & Πέμπτη	18:00 – 19:00 19:00 – 21:00	Αίθουσα πολλαπλών χρήσεων κάτω από τις κερκίδες του γηπέδου ποδοσφαίρου	Γεωργίου Σπύρος
<b>Καλαθοσφαίριση (Μπάσκετ)</b>	Δευτέρα & Πέμπτη	13:00 – 15:00	Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο	Σδούκος Κώστας - Πανου
<b>Παραδοσιακοί Χοροί</b>	Τετάρτη Κατόπιν συνεννόησης με τον υπεύθυνο	17:30 – 19:00	Αίθουσα πολλαπλών χρήσεων κάτω από τις κερκίδες του γηπέδου ποδοσφαίρου	
<b>Πετοσφαίριση (Βόλλεϋ)</b>	Τετάρτη	15:00 – 17:00	Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο	Χήρας Γεώργιος
<b>Ποδόσφαιρο Σάλας</b>	Τετάρτη	20:00 – 22:00	Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο	Χήρας Γεώργιος
<b>Προγράμματα αποκατάστασης τραυματισμένων αθλητών και ατόμων με ειδικές ανάγκες</b>	Κατόπιν συνεννόησης με τον υπεύθυνο		Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο	Γεωργίου Σπύρος
<b>Πρόγραμμα απώλειας βάρους και σύσφιξης / Station training</b>	Τρίτη-Παρασκευή	15:00 – 18:00	Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο	Χήρας Γιώργος
<b>Running</b>	Τρίτη-Παρασκευή Κατόπιν συνεννόησης με τον υπεύθυνο	15:00 – 18:00	Γήπεδο Στίβου	Χήρας Γιώργος
<b>Σάουνα</b>	Τετάρτη Κατόπιν συνεννόησης με τον υπεύθυνο	20:00 – 21:00	Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο	Χήρας Γιώργος
<b>Σκοποβολή</b>	Δευτέρα	15:00-17:00	Σκοπευτήριο (κατω απο το φοιτητικο εστιατόριο)	Τσιώκος Δημήτρης

# **Η λειτουργία του Πανεπιστημιακού Γυμναστηρίου γίνεται με το Πρωτόκολλο λειτουργίας γυμναστηρίων ΦΕΚ 4206/12-9-21**

Για την καλύτερη οργάνωση παρακαλούμε όλους τους φοιτητές (-τριες) να συμπληρώσουν το ακόλουθο:

## **ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ (-ΤΗ) 2021-2022 ΣΤΗΝ COVID ΕΠΟΧΗ**

Δίνεται επίσης η δυνατότητα **Δωρεάν** χρήση των αθλητικών υποδομών και δανεισμός υλικού (ρακέτας, μπάλας) με το φοιτητικό πάσο ή την Ταυτότητα και το **σχετικό πιστοποιητικό εμβολιασμού**.

4 ΓΗΠΕΔΑ ΤΕΝΙΣ: καθημερινή χρήση (10:30-13:30 & 17:30-20:00 από το Γυμναστήριο).

4 ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΓΗΠΕΔΑ ΜΠΑΣΚΕΤ: καθημερινή χρήση (10:30-13:30 & 17:30-20:00).

ΓΗΠΕΔΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ: καθημερινή χρήση (10:30-13:30 & 17:30-20:00 από το Γυμναστήριο).

ΓΗΠΕΔΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ 5Χ5: καθημερινή χρήση (10:30-13:30 & 17:30-20:00 από το Γυμναστήριο).

## **ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ:**

**MSc, ΡΤ Γεωργίου Σπύρος:** Προγράμματα αποκατάστασης τραυματισμένων αθλητών και ατόμων με ειδικές ανάγκες, Crossfit, Γενική Γύμναση. Επικοινωνία: [spyg234@gmail.com](mailto:spyg234@gmail.com) / 2651006439, **6977541116**

**Σδούκος Κώστας (ΠΕ11):** Γενική Γύμναση, Καλαθοσφαίριση. Επικοινωνία: 2651006442, **6947006694**

**Πάνου Νικολαός (ΠΕ11):** Γενική Γύμναση, Καλαθοσφαίριση. Επικοινωνία: [npanou@uoi.gr](mailto:npanou@uoi.gr) / **2651006442, 6976433428**

**Χήρας Γεώργιος (ΠΕ11 – απο Β-βαθμια Εκπ/ση):** Πρόγραμμα για Βελτίωση Φυσικής κατάστασης, Αδυνατίσμα, Στίβο, Τένις, Πίνγκ – Πονγκ, Πετοσφαίριση, Running, Ποδόσφαιρο σάλας. Επικοινωνία: 2651006442, 6947265848, [xirasg2003@yahoo.gr](mailto:xirasg2003@yahoo.gr)

**Κολόκας Παντελής (ΠΕ11 – απο Β-βαθμια Εκπ/ση):** Πρόγραμμα για Βελτίωση Φυσικής κατάστασης. Επικοινωνία: [kolokas@gmail.com](mailto:kolokas@gmail.com) **6944906601,**

**Dr. Ph., Msc, Τσιώκης Δημήτρης:** Σκοποβολή, Αναρρίχηση, Σκάκι, Γενική Γύμναση. Επικοινωνία: [ditsiokos@gmail.com](mailto:ditsiokos@gmail.com) / <http://ecourse.uoi.gr/course/view.php?id=98>. Μάθημα: Πανεπιστημιακός Αθλητισμός / **2641006446,**  
Σκοπευτήριο **2651005388, 6947875747.**

## **ΟΡΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ**

ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΠΟΥ ΙΣΧΥΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΤΟΥ COVID-19

Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΚΑΘΟΡΙΖΕΤΑΙ ΩΣ ΕΞΗΣ:  
ΜΕΓΙΣΤΗ ΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ **50 ΑΤΟΜΑ**, ΧΡΗΣΗ ΓΙΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ, ΗΛ.ΔΙΑΔΡΟΜΟΥΣ ΚΑΙ ΠΟΔΗΛΑΤΑ,

Η ΧΡΗΣΗ ΒΑΡΩΝ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΝ ΠΡΟΣ ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΔΕΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΕΦΙΚΤΗ.

ΕΙΣΟΔΟΣ **ΑΥΣΤΗΡΑ** ΜΕ **ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ ΠΑΣΟ ΚΑΙ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ, ΝΟΣΗΣΗΣ ή RAPID 48 ΩΡΩΝ**

Παρακαλούνται όλοι οι χρήστες του Πανεπιστημιακού Γυμναστηρίου σε κάθε ΕΙΣΟΔΟ & ΕΞΟΔΟ τους να συμπληρώνουν τον [Κατάλογο εισερχομένων-εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση για ενδεχόμενο ιχνηλάτησης επαφών λόγω COVID-19](#)

**ΠΡΩΙ : 10:00-14:30**

14:30-15:00 ΑΕΡΙΣΜΟΣ-ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ -ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ

**ΑΠΟΓΕΥΜΑ:**

**1η ΠΕΡΙΟΔΟΣ 17:00-18:25 ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΩΣ 17:20 (ΜΑΧ ΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ 50 ΑΤΟΜΑ )**

**18:25 ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ**

18:25 -18:35 ΑΕΡΙΣΜΟΣ-ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ -ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ ΧΩΡΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ

**ΑΠΟΓΕΥΜΑ: 2η ΠΕΡΙΟΔΟΣ 18.35-17:50 ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΩΣ 18:55 (ΜΑΧ ΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ 50 ΑΤΟΜΑ)**

**19:50 ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ**

**ΚΡΑΤΗΣΗ ΘΕΣΗΣ:** ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΕΣ ΜΟΝΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΤΟ ΠΡΩΙ ΤΗΣ ΙΔΙΑΣ ΜΕΡΑΣ ΣΤΟ ΤΗΛ.ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ 2651006442

ΖΗΤΟΥΜΕ ΤΗΝ **ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΑΣ** ΣΤΗΝ ΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΟΡΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΣ COVID-19 ΩΣΤΕ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΕΙ ΑΠΡΟΣΚΟΠΤΑ ΠΡΟΣ ΟΦΕΛΟΣ ΟΛΩΝ.