

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΕΝΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ 2019-2020**

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

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10:00 – 14:30 (φοιτητές & εργαζόμενοι)	ΦΥΛΑΚΤΑΚΙΔΟΥ/ ΣΔΟΥΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ/ ΚΟΛΟΚΑΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΟΛΟΚΑΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΥ/ ΣΔΟΥΚΟΣ ΚΟΛΟΚΑΣ	ΦΥΛΑΚΤΑΚΙΔΟΥ/ ΣΔΟΥΚΟΣ ΧΗΡΑΣ	ΓΕΩΡΓΙΟΥ/ ΣΔΟΥΚΟΣ
15:00 – 17:00	ΧΗΡΑΣ	ΧΗΡΑΣ	ΧΗΡΑΣ/ ΦΥΛΑΚΤΑΚΙΔΟΥ	ΧΗΡΑΣ	ΧΗΡΑΣ
17:00 – 20:00 (φοιτητές)	ΧΗΡΑΣ	ΣΔΟΥΚΟΣ	ΧΗΡΑΣ	ΚΟΛΟΚΑΣ	ΧΗΡΑΣ / ΚΟΛΟΚΑΣ
20:00 – 22:00 (εργαζόμενοι)	ΧΗΡΑΣ		ΧΗΡΑΣ	ΚΟΛΟΚΑΣ	
<b>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΕΝΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ (πρώην Τ.Ε.Ι.)</b>					
			ΤΟΣΟΥΝΙΔΗΣ (10:00 – 15:00)	ΤΟΣΟΥΝΙΔΗΣ (10:00 – 14:00)	ΤΟΣΟΥΝΙΔΗΣ (10:00 – 13:00)

**ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΗΜΕΡΑ	ΩΡΑ	ΤΟΠΟΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
Αναρρίχηση	Τετάρτη	21:00 – 22:30	Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο	Τοσουνίδης Αντώνης
Αντισφαίριση (Τέννις)	Δευτέρα & Τετάρτη	15:00 – 16:00 16:00 – 17:00	Γήπεδα του τέννις (σε περίπτωση κακοκαιρίας στο Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο)	Χήρας Γιώργος
Crossfit	Τρίτη & Πέμπτη	18:00 – 19:00 19:00 – 22:00	Αίθουσα πολλαπλών χρήσεων κάτω από τις κερκίδες του γηπέδου ποδοσφαίρου	Γεωργίου Σπύρος
Καλαθοσφαίριση (Μπάσκετ)	Δευτέρα & Πέμπτη	14:00 – 15:00	Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο	Σδούκος Κώστας Φυλακτακίδου Αναστασία
Λάτιν–Αερόμπικ–Ευρωπαϊκοί Χοροί	Τρίτη	18:00 – 19:30	Σκοπευτήριο	Τοσουνίδης Αντώνης
Παραδοσιακοί Χοροί (αρχαρίων)	Τετάρτη	17:30 – 19:00	Αίθουσα πολλαπλών χρήσεων κάτω από τις κερκίδες του γηπέδου ποδοσφαίρου	Φυλακτακίδου Αναστασία
Παραδοσιακοί Χοροί (προχωρημένων)	Τετάρτη	19:00 – 20:30	Αίθουσα πολλαπλών χρήσεων κάτω από τις κερκίδες του γηπέδου ποδοσφαίρου	Φυλακτακίδου Αναστασία
Παραδοσιακοί Χοροί (εμφανίσεων)	Τρίτη	20:00 – 23:00	Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο	Φυλακτακίδου Αναστασία
Πετοσφαίριση (Βόλλεϋ)	Τετάρτη	15:00 – 17:00	Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο	Τοσουνίδης Αντώνης
Ποδόσφαιρο Σάλας	Τετάρτη	20:00 – 23:00	Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο	Τοσουνίδης Αντώνης
Προγράμματα αποκατάστασης τραυματισμένων αθλητών και ατόμων με ειδικές ανάγκες	Κατόπιν συνεννοήσεως με τον υπεύθυνο		Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο	Γεωργίου Σπύρος
Πρόγραμμα απώλειας βάρους και σύσφιξης / Station training	Τρίτη-Πέμπτη-Παρασκευή	15:00 – 17:00	Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο	Χήρας Γιώργος
Running	Κατόπιν συνεννοήσεως με τον υπεύθυνο		Γήπεδο Στίβου	Χήρας Γιώργος
Σάουνα	Τετάρτη	20:00 – 21:00	Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο	Τοσουνίδης Αντώνης
Σκοποβολή	Πέμπτη	14:00 – 16:00	Σκοπευτήριο	Τοσουνίδης Αντώνης
Προβολή αθλητικών εκπαιδευτικών βίντεο / e- course	Τρίτη	19:30 – 21:00	Σκοπευτήριο	Τοσουνίδης Αντώνης