

ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Κέρκυρα, 29.11.2018

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΑΚΑΔ. ΕΤΟΥΣ 2018-2019

ΤΜΗΜΑΤΑ

- **Κολύμβηση** 1) ελεύθερη, 9.00-15.00 καθημερινά (πλην Τετάρτης) στο ΕΑΚΚ ,
2) προπόνηση, Τρίτη & Πέμπτη 14.00-15.00 στο ΕΑΚΚ (Κ. Μακριδάκης)
- **Στίβος** , 1) καθημερινά 9.00-12.00 στο ΕΑΚΚ (κ. Παπαδάτος)
2) Δευτέρα, Τρίτη & Πέμπτη 17.30-19.00 στον «Κερκυραϊκό» (Κ. Γιαβρούδης)
3) Τρίτη & Πέμπτη 17.00-21.00 στο ΕΑΚΚ (Σ. Σουβλάκης)
- **Μυϊκή Ενδυνάμωση** , καθημερινά 9.00-12.00 στο ΕΑΚΚ (Χ. Παπαδάτος).
- **Αερόβια άσκηση** , Τρίτη & Πέμπτη 10.00-12.00 στην «Παλλάδα» (Ε. Μεταλληνού).
- **Μπάσκετ** , στο ΕΑΚΚ (Β. Κωστόπουλος) – εκκρεμεί έως 5/12 προγραμματισμός.
- **Βόλλεϋ** , στο ΕΑΚΚ (Γ. Βλάχος) – εκκρεμεί έως 5/12 προγραμματισμός.
- **Ποδόσφαιρο** , εκκρεμεί ανεύρεση χώρου προπόνησης.

[Τα Τμήματα του Γυμναστηρίου είναι ανοικτά σε όλα τα μέλη της Πανεπιστημιακής Κοινότητας αλλά απαραίτητη **προϋπόθεση** συμμετοχής μετά την 1.1.2019 αποτελεί η βεβαίωση καρδιολόγου (ενώ για κολύμβηση επιπλέον και δερματολόγου).]

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Χάρης Παπαδάτος (συντονιστής γυμναστών και προπονητών) – στίβος και μυϊκή ενδυνάμωση

Γιάννης Βλάχος - βόλλεϋ

Κώστας Γιαβρούδης - στίβος

Βασίλης Κωστόπουλος - μπάσκετ

Κώστας Μακριδάκης - κολύμβηση

Ελένα Μεταλληνού – αερόβια άσκηση

Σταμάτης Σουβλάκης - στίβος

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Δευτέρα

9.00-12.00: Μυϊκή Ενδυνάμωση, στο ΕΑΚΚ (κ. Παπαδάτος)

9.00-15.00: Ελεύθερη κολύμβηση, στο ΕΑΚΚ.

9.00-12.00: Στίβος, στο ΕΑΚΚ (κ. Παπαδάτος)

17.30-19.00: Στίβος, στον «Κερκυραϊκό» (κ. Γιαβρούδης)

Τρίτη

9.00-12.00: Μυϊκή Ενδυνάμωση, στο ΕΑΚΚ (κ. Παπαδάτος)

9.00-15.00: Ελεύθερη κολύμβηση, στο ΕΑΚΚ.

10.00-12.00: Αερόβια άσκηση, στην «Παλλάδα» (κα Μεταλληνού)

14.00-15.00: Προπόνηση Κολύμβησης, στο ΕΑΚΚ (κ. Μακριδάκης)

9.00-12.00: Στίβος, στο ΕΑΚΚ (κ. Παπαδάτος)

17.30-19.00: Στίβος στον «Κερκυραϊκό» (κ. Γιαβρούδης)

17.00-21.00: Στίβος, στο ΕΑΚΚ (κ. Σουβλάκης)

Τετάρτη

9.00-12.00: Μυϊκή Ενδυνάμωση, στο ΕΑΚΚ (κ. Παπαδάτος)

9.00-12.00: Στίβος, στο ΕΑΚΚ (κ. Παπαδάτος)

Πέμπτη

9.00-12.00: Μυϊκή Ενδυνάμωση, στο ΕΑΚΚ (κ. Παπαδάτος)

9.00-15.00: Ελεύθερη κολύμβηση, στο ΕΑΚΚ

10.00-12.00: Αερόβια άσκηση, στην «Παλλάδα» (κα Μεταλληνού)

14.00-15.00: Προπόνηση Κολύμβησης, στο ΕΑΚΚ (κ. Μακριδάκης)

9.00-12.00: Στίβος, στο ΕΑΚΚ (κ. Παπαδάτος)

17.30-19.00: Στίβος, στον «Κερκυραϊκό» (κ. Γιαβρούδης)

17.00-21.00: Στίβος, στο ΕΑΚΚ (κ. Σουβλάκης)

Παρασκευή

9.00-12.00: Μυϊκή Ενδυνάμωση, στο ΕΑΚΚ (κ. Παπαδάτος)

9.00-15.00: Ελεύθερη κολύμβηση, στο ΕΑΚΚ

9.00-12.00: Στίβος, στο ΕΑΚΚ (κ. Παπαδάτος)