



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο
Πανεπιστημιούπολης Βουτών

Πανεπιστημιούπολη Βουτών, 71 003 Ηράκλειο Κρήτης, Τηλ: (2810) 545232,
email: unisport@uoc.gr <https://unisport.uoc.gr>

Ηράκλειο, 10-09-2024

Ανακοίνωση

Σας ενημερώνουμε ότι, στο Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο Βουτών θα λειτουργήσουν για το ακαδημαϊκό έτος 2024-25, τα ακόλουθα αθλητικά προγράμματα:

- πρόγραμμα εκμάθησης κολύμβησης παιδιών, ενηλίκων, φοιτητών-τριών ,
- πρόγραμμα υδρό-γυμναστικής για ενήλικες-φοιτητές-τριες.
- επίσης συνεχίζονται τα μαθήματα Pilates και το τμήμα εκγύμνασης Abs & Legs για ενήλικες, φοιτητές-τριες.

Κολύμβηση

- Παιδιά από 6 ετών:

Τμήματα εκμάθησης / προπόνησης, έναρξη από την Τρίτη 01 Οκτωβρίου 2024

Ώρες μαθημάτων: Τρίτη: 17:00-17:45 αρχάρια - 18:00- 18:45 προχωρημένα
Πέμπτη: 17:00-17:45 αρχάρια - 18:00- 18:45 προχωρημένα

Από την Τρίτη 17, έως και την Πέμπτη 26 Σεπτεμβρίου 2024 θα πραγματοποιούνται δοκιμαστικά μαθήματα και ενημέρωση των γονέων / κηδεμόνων, από τις 17:00 έως 17:45.

- Ενήλικες από 01 Οκτωβρίου 2024

Εκμάθηση / προπόνηση, Τρίτη και Πέμπτη από τις 15:15 έως 16:00

- Υδρο-γυμναστική ενηλίκων, από 01 Οκτωβρίου 2024

Δευτέρα και Τετάρτη, από τις 15:15 -16:00

Επεξήγηση τμημάτων για παιδιά

Αρχάρια, ηλικία 6 χρονών και πάνω, έλεγχο αναπνοής κάτω από το νερό και επιπλεύσει χωρίς βοηθητικό μέσο

Προχωρημένα, γνώση βασικών τεχνικών ελεύθερου και υπτίου ή γνώση όλων των στυλ κολύμβησης.

Τα παιδιά μικρής ηλικίας που δεν έχουν μεγάλη εμπειρία στην κολύμβηση θα πρέπει να περάσουν από δοκιμαστικό για να μπουν στο σωστό τμήμα.

Για το δοκιμαστικό θα χρειαστούν:

- 1) μαγιό (αν υπάρχει αθλητικό, να μην βγαίνει εύκολα),
- 2) σκουφάκι & γυαλάκια κολύμβησης,
- 3) παντόφλες,
- 4) μπουρνούζι ή μεγάλη πετσέτα.

Για την εγγραφή θα χρειαστούν:

- 1) αίτηση (παρέχετε από το γυμναστήριο)
 - 2) ιατρική βεβαίωση ότι το παιδί/ ενήλικας είναι υγιείς και μπορεί να πάρει μέρος σε αθλητικές δραστηριότητες
 - 3) 2 φωτογραφίες ταυτότητας
- Για πληροφορίες/ ερωτήσεις για το σχετικά της προπόνησης και εκμάθησης
Τηλέφωνο επικοινωνίας : 6932643533 κ. Στέργιος Παπαδάκης Κ.Φ.Α.

Μαθήματα Pilates και τμήμα εκγύμνασης Abs & Legs

- **Pilates:** Τρίτη & Πέμπτη: 15:15 έως 16:00, (από 17. Σεπτεμβρίου 2024)
- **Abs & Legs:** Δευτέρα & Τετάρτη: 13:15 έως 14:00. (από 18. Σεπτεμβρίου 2024)

Η μέθοδος Pilates αποτελεί ένα ολιστικό σύστημα άσκησης νου / σώματος που επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση της σπονδυλικής στήλης, τη σταθεροποίηση του κορμού, την ισορροπία , τον έλεγχο ,τη δύναμη, την ευλυγισία, στη σωστή στάση του σώματος και τη σωστή αναπνοή. Είναι ιδανικός τρόπος άσκησης για άτομα που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος όπως: οστεοπόρωση –οστεοπενία , αρθρίτιδα , κακή στάση σώματος, προβλήματα οσφυϊκής και αυχενικής μοίρας, παραμορφώσεις σπονδυλικής στήλης , σκολίωση, κύφωση, λόρδωση
Το Pilates απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες , σε όλα τα επίπεδα ασκούμενων , σε αθλητές, σε όσους έχουν υποστεί τραυματισμό, επέμβαση ή υποφέρουν από σωματικούς πόνους καθώς αποτελεί πρόγραμμα αποκατάστασης.

ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ : ένα στρώμα γυμναστικής, πετσέτα και κάλτσες (προαιρετικά) καθώς το μάθημα γίνεται χωρίς παπούτσια.

Abs & Legs, είναι ένα δυναμικό πρόγραμμα γυμναστικής που δίνει ιδιαίτερη έμφαση στις περιοχές συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων, των κοιλιακών και των ποδιών. Αποτελεί ένα εναλλακτικό πρόγραμμα, που αποσκοπεί στη καύση του λίπους και στην μυϊκή ενδυνάμωση των αντίστοιχων μυϊκών ομάδων, ενώ παράλληλα βοηθά στην καλύτερη αιμάτωση των περιοχών αυτών. Αναλυτικά επικεντρώνεται στους κοιλιακούς/ραχιαίους, σε ότι αφορά τα πάνω άκρα και στους προσαγωγούς/απαγωγούς, τετρακέφαλους/δικέφαλους, μηριαίους για τα κάτω άκρα. Το Abs & Legs είναι κατάλληλο για όλα τα επίπεδα και όλες τις ηλικίες και για εσάς που επιθυμείτε να δώσετε έμφαση στην περιοχή των ποδιών και των κοιλιακών.

Το μάθημα θα πραγματοποιείται από την κα. Αγγέλη Πένυ Κ.Φ.Α.

**Ωράριο Λειτουργίας του Πανεπιστημιακού Γυμναστηρίου για το ακαδημαϊκό
έτος 2024-25
από Δευτέρα 16 Σεπτεμβρίου 2024**

Αίθουσα ενδυνάμωσης

χρήση από τα μέλη του Παν. Γυμναστηρίου:

Δευτέρα έως Παρασκευή: 08.00 – 21.30,

Σάββατο: 09.00 – 15.30

Αίθουσα αθλοπαιδιών

Δευτέρα έως Παρασκευή:

08.00 – 18.00: χρήση από τα μέλη του Παν. Γυμναστηρίου/
εκγύμναση ενηλίκων & φοιτητών-τριών, Φοιτητικά πρωταθλήματα
18.00 – 22.00: χρήση από αθλητικά σωματεία/συνδέσμους

Σάββατο:

09.00 – 16.00: χρήση από αθλητικά σωματεία/συνδέσμους

Κολυμβητική δεξαμενή

Δευτέρα έως Παρασκευή:

08.00 – 16.30: χρήση από τα μέλη του Παν. Γυμναστηρίου,
υδρο-γυμναστική ενηλίκων /φοιτητών-τριών
17.00 – 19.00: χρήση από αθλητικά σωματεία/συνδέσμους,
μαθήματα κολύμβησης για μικρά παιδιά
19.30 – 21.30: χρήση από τα μέλη του Παν. Γυμναστηρίου

Σάββατο:

09.00 – 15.30: χρήση από αθλητικά σωματεία/συνδέσμους