**ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2023– 2024**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ΔΕΥΤΕΡΑ** |  **ΤΡΙΤΗ** | **ΤΕΤΑΡΤΗ** | **ΠΕΜΠΤΗ** | **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ** | **ΣΑΒΒΑΤΟ** |
| **ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ** |
| **ΤΕΝΙΣ** | ***10.00 - 14.00*** | ***10.00 - 14.00*** | ***10.00 - 14.00*** | ***10.00 - 14.00*** |  |  |
| **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ** | ***10.00 - 14.00*** | ***10.00 - 14.00*** | ***10.00 - 14.00*** | ***10.00 - 14.00*** |  |  |
| **ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ** | ***10.00 - 14.00*** | ***10.00 - 14.00*** | ***10.00 - 14.00*** | ***10.00 - 14.00*** |  |  |
| **ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ** | 10.00 -12.00 | 10.00 -12.00 | 10.00 – 14.00 | 10.00 -12.00 |  |  |
| **ΤΖΟΥΝΤΟ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ** |  | 19.00 – 20.00 |  |  | 19.00 – 20.00 |  |
| **ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ** | Πεζοπορία – χιονοδρομία – Κατόπιν συνεννόησης |

* Τα μαθήματα **Κολύμβησης** θα διεξάγονται στο Δημ. Κολυμβητήριο Νέας Ιωνίας (Δοξοπούλου 35 Ν.Ιωνία). Υπεύθυνος Καθ. Βαλής Περικλής Τηλ. 6946657595.
* Τα μαθήματα **Τένις** θα διεξάγονται στα γήπεδα τένις του Δήμου Βόλου, («Άσυλο» Χιλιαδού), Γ. Δήμου 67). Υπεύθυνος Καθ.Παπακρίβος

Κωνσταντίνος Τηλ.6945498581.

* Τα μαθήματα **Καλαθοσφαίρισης** θα διεξάγονται στο γήπεδο μπάσκετ των εγκαταστάσεων του Β. Παρασκευόπουλος.
* Η **Μυϊκή ενδυνάμωση** θα πραγματοποιείτε στο Β. Παρασκευόπουλος 1ος Όροφος (Γλάστωνος & Ρήγα Φεραίου) καθώς επίσης και στις αθλητικές εγκαταστάσεις του Ασύλου (Χιλιαδού, Γ. Δήμου 67). Υπεύθυνος Καθ. Ζώτος Γεώργιος Τηλ. 6974702628
* Τα μαθήματα **Τζούντο – Αυτοάμυνας** Θα πραγματοποιούνται στο Β. Παρασκευόπουλος 2ος Όροφος.

Απαραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής στα προγράμματα:
**1.** Βεβαίωση Ιατρού Καρδιολόγου - Παθολόγου **2.** Μία φωτογραφία τύπου ταυτότητας

**3**. Βεβαίωση Ιατρού Δερματολόγου (ισχύει μόνο για την κολύμβηση).

**Πληροφορίες – Εγγραφές:** Δευτέρα, Τρίτη, Τετάρτη, Πέμπτη, Παρασκευή 10:00 – 13:00 στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής,
 Κτήριο Δελμούζου 4ος όροφος (άνωθεν αμφιθεάτρου Σαράτση).

**Τηλ.** 24210-74714, 24210-74713,**Tηλ.**24210-74681, **e-mail:**phag@uth.gr

***\* Το άνωθεν πρόγραμμα αφορά τους φοιτητές και τους εργαζόμενους του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στο Βόλο***