

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΗΜΟΥ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ 2025-2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Αθλητικό Κέντρο «Ν. Πέρκιζας» - Κλειστό Κολυμβητήριο

Λ. Πεντέλης 146, Χαλάνδρι

Τηλ. Γραμματείας 2106819350

Email: sportsgrammateia@halandri.gr , sports@halandri.gr

Δημοτικά προγράμματα εκμάθησης κολύμβησης παιδιών, ηλικίας από 4 έως και 17 ετών.

➤ **Μεγάλη Κολυμβητική Δεξαμενή.**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00 - 10:00						Ηλικία 4 - 17
10:00 - 11:00						Ηλικία 4 - 17
11:00 - 12:00						Ηλικία 4 - 17
12:00 - 13:00						Ηλικία 4 - 17
15:00 - 16:00	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	
16:00 - 17:00	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	
17:00 - 18:00	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	
18:00 - 19:00	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	
19:00 - 20:00	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	Ηλικία 4 - 17	

*Διάρκεια μαθήματος 45 λεπτά.

➤ **Μικρή κολυμβητική δεξαμενή, παιδιά ηλικίας από 4 ετών.**

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
15:00 - 16:00	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4
16:00 - 17:00	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4
17:00 - 18:00	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4
18:00 - 19:00	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4
19:00 - 20:00	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4	Ηλικία από 4

*Διάρκεια μαθήματος 30-40 λεπτά.

*Οι προπονητικές ώρες καθορίζονται κατόπιν συνεννόησης με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

*Απαραίτητα, πριν την εγγραφή στο πρόγραμμα, πρέπει να προηγηθεί επικοινωνία με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής για την εύρεση διαθέσιμων τμημάτων.

*Δεν πραγματοποιούνται δοκιμαστικά ημέρα Σάββατο.

Προπονητές - Καθηγητές Φυσικής Αγωγής : Βουγιούκας Κων/νος, Κοντόπουλος Ιωάννης, Ξένου Εβίτα

*Για την έναρξη των Αθλητικών προγραμμάτων, που διεξάγονται στο κλειστό κολυμβητήριο, θα υπάρξει σχετική ανακοίνωση μετά την ολοκλήρωση των τεχνικών εργασιών, που πραγματοποιούνται στο κλειστό κολυμβητήριο «Ν.Πέρκιζας».

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (Aqua Aerobic)

Αθλητικό Κέντρο «Ν. Πέρκιζας»- Κλειστό Κολυμβητήριο

Λ. Πεντέλης 146, Χαλάνδρι

Τηλ. Γραμματείας 2106819350

Email: sportsgrammateia@halandri.gr , sports@halandri.gr

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
12:00-13:00	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic
13:00-14:00	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic
15:00-16:00	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic		Aqua Aerobic	
16:00-17:00	Aqua Aerobic	Aqua Aerobic		Aqua Aerobic	
18:00-19:00	Aqua Aerobic		Aqua Aerobic		Aqua Aerobic
19:00-20:00	Aqua Aerobic		Aqua Aerobic		Aqua Aerobic
20:00-21:00	Aqua Aerobic		Aqua Aerobic		Aqua Aerobic

*Οι προπονητικές ώρες καθορίζονται κατόπιν συνεννόησης με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

*Απαραίτητα, πριν την εγγραφή στο πρόγραμμα, πρέπει να προηγηθεί επικοινωνία με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής για την εύρεση διαθέσιμων τμημάτων.

Προπονητής - Καθηγητής Φυσικής Αγωγής.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Αθλητικό Κέντρο «Ν. Πέρκιζας» - Κλειστό Γυμναστήριο, Αίθουσες Γυμναστικής

Λ. Πεντέλης 146, Χαλάνδρι

Τηλ. Γραμματείας 2106819350

Email: sportsgrammateia@halandri.gr , sports@halandri.gr

Δημοτικό πρόγραμμα γυμναστικής ενηλίκων.

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
08:30 - 09:30	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων
09:30 - 10:30	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων
10:30 - 11:30	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων
17:00 - 18:00	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων
18:00 - 19:00	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων
19:00 - 20:00	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων
20:00 - 21:00	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων
21:00 - 22:00	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων

*Οι προπονητικές ώρες καθορίζονται κατόπιν συνεννόησης με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

***Απαραίτητα, πριν την εγγραφή στο πρόγραμμα, πρέπει να προηγηθεί επικοινωνία με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής για την εύρεση διαθέσιμων τμημάτων.**

Προπονητής - Καθηγητής Φυσικής Αγωγής.

Αθλητικό Κέντρο «Μ. Παπαδάκης» - Κλειστό Γυμναστήριο

Σοφ. Βενιζέλου & Σαρανταπόρου, Κάτω Χαλάνδρι

Τηλ. Γραμματείας 2106775730

Email: sportsppd@halandi.gr , sports@halandri.gr

Δημοτικό πρόγραμμα γυμναστικής ενηλίκων.

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10:00 - 11:00	Γυμναστική ενηλίκων		Γυμναστική ενηλίκων		Γυμναστική ενηλίκων
11:00 - 12:00	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων (11:30-12:30)	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων (11:30-12:30)	Γυμναστική ενηλίκων
12:30 - 13:30		Γυμναστική ενηλίκων		Γυμναστική ενηλίκων	
16:00-17:00			Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων	Γυμναστική ενηλίκων
17:30-18:30		Γυμναστική ενηλίκων			

***Οι προπονητικές ώρες καθορίζονται κατόπιν συνεννόησης με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής.**

***Απαραίτητα, πριν την εγγραφή στο πρόγραμμα, πρέπει να προηγηθεί επικοινωνία με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής για την εύρεση διαθέσιμων τμημάτων.**

Προπονητές - Καθηγητές Φυσικής Αγωγής: Γεωργοπούλου Κατερίνα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΙΒΟΥ

Αθλητικό Κέντρο «Ν. Πέρκιζας» - Ανοικτό Στάδιο Στίβου

Λ. Πεντέλης 146, Χαλάνδρι

Τηλ. Γραμματείας 2106819350

Email: sportsgrammateia@halandri.gr , sports@halandri.gr

Δημοτικό πρόγραμμα στίβου, για παιδιά ηλικίας 6 έως και 17ετών.

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17:00 - 18:00	Ηλικία 6-9	Ηλικία 6-9	Ηλικία 6-9	Ηλικία 6-9	Ηλικία 6-9
18:00 - 19:00	Ηλικία 10-14	Ηλικία 10-14	Ηλικία 10-14	Ηλικία 10-14	Ηλικία 10-14
	Ηλικία 15-17	Ηλικία 15-17	Ηλικία 15-17	Ηλικία 15-17	Ηλικία 15-17
19:00-20:00	Ηλικία 14-17	Ηλικία 14-17	Ηλικία 14-17	Ηλικία 14-17	Ηλικία 14-17

***Οι προπονητικές ώρες καθορίζονται κατόπιν συνεννόησης με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής.**

***Απαραίτητα, πριν την εγγραφή στο πρόγραμμα, πρέπει να προηγηθεί επικοινωνία με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής για την εύρεση διαθέσιμων τμημάτων.**

Προπονητές - Καθηγητές Φυσικής Αγωγής: Γουδέλης Παναγιώτης, Μαστρογιάννης Κώστας

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (tennis)

Αθλητικό Κέντρο στο πάρκο επι της οδού Αποστολοπούλου – Ανοικτό Γήπεδο Αντισφαίρισης

Αποστολοπούλου 60, Κάτω Χαλάνδρι

Τηλ.: 2106718147

Email: sportspap@halandri.gr , sports@halandri.gr

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Αντισφαίρισης Tennis	08:00-14:00	08:00-14:00	08:00-14:00	08:00-14:00	08:00-14:00	-	-

*Οι προπονητικές ώρες καθορίζονται κατόπιν συνεννόησης με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

*Απαραίτητα, πριν την εγγραφή στο πρόγραμμα, πρέπει να προηγηθεί επικοινωνία με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής για την εύρεση διαθέσιμων τμημάτων.

Προπονητής – Καθηγητής Φυσικής Αγωγής: Χαραλάμπους Χαραλάμπος

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Αθλητικό Κέντρο «Μ. Παπαδάκης» - Ανοικτό Γήπεδο Ποδοσφαίρου (5x5)

Σοφ. Βενιζέλου & Σαρανταπόρου, Κάτω Χαλάνδρι

Τηλ. Γραμματείας 2106775730

Email: sportspdp@halandi.gr , sports@halandri.gr

Δημοτικό πρόγραμμα ποδοσφαίρου, για παιδιά ηλικίας 5 έως και 17 ετών.

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00	Ηλικία 10-12	Ηλικία 5-7	Ηλικία 10-12	Ηλικία 5-7	Ηλικία 10-12
18:00-19:00	Ηλικία 12-14	Ηλικία 7-10	Ηλικία 12-14	Ηλικία 7-10	Ηλικία 12-14
19:00-20:00	Ηλικία 15-17	Ηλικία 7-10	Ηλικία 15-17	Ηλικία 7-10	Ηλικία 15-17
20:00-21:00	Ηλικία 15-17		Ηλικία 10-12	Ηλικία 10-12	Ηλικία 15-17

*Οι προπονητικές ώρες και ημέρες καθορίζονται κατόπιν συνεννόησης με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

*Απαραίτητα, πριν την εγγραφή στο πρόγραμμα, πρέπει να προηγηθεί επικοινωνία με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής για την εύρεση διαθέσιμων τμημάτων.

Προπονητής - Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Αθλητικό Κέντρο «Ν. Πέρκιζας»- Αιθουσες Γυμναστικής

Λ. Πεντέλης 146, Χαλάνδρι

Τηλ. Γραμματείας 2106819350

Email: sportsgrammateia@halandri.gr , sports@halandri.gr

Δημοτικό πρόγραμμα ρυθμικής γυμναστικής, για παιδιά ηλικίας 6 - 14 ετών. (ΑΠΟ 29/10/2024)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
16:30 - 17:30	Νήπια				Νήπια
17:30-18:30	Τμήμα 1 (Α'-Β' Δημ.)	Τμήμα 2 (Α'-Β' Δημ.)	Τμήμα 1 (Α'-Β' Δημ.)	Τμήμα 2 (Α'-Β' Δημ.)	Τμήμα 1+2 (Α'-Β' Δημ.)
18:30 - 19:30	Τμήμα 1 (Γ'-Δ' Δημ.)	Τμήμα 2 (Γ'-Δ' Δημ.)	Τμήμα 1 (Γ'-Δ' Δημ.)	Τμήμα 2 (Γ'-Δ' Δημ.)	Τμήμα 1+2 (Γ'-Δ' Δημ.)
19:30 - 21:00	Τμήμα 1 (Ε'-ΣΤ' Δημ.)	Τμήμα 2 (Ε'-ΣΤ' Δημ.)	Τμήμα 1 (Ε'-ΣΤ' Δημ.)	Τμήμα 2 (Ε'-ΣΤ' Δημ.)	Τμήμα 1+2 (Ε'-ΣΤ' Δημ.)

*Οι προπονητικές ώρες καθορίζονται κατόπιν συνεννόησης με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

*Απαραίτητα, πριν την εγγραφή στο πρόγραμμα, πρέπει να προηγηθεί επικοινωνία με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής για την εύρεση διαθέσιμων τμημάτων.

*τμήμα 1: αρχαρίων *τμήμα 2: προχωρημένων *τμήμα 1+2: ένωση τμημάτων ανάλογα με το επίπεδο)
Προπονήτρια – Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Αθλητικό Κέντρο «Ν. Πέρκιζας» - Αιθουσες Γυμναστικής

Λ. Πεντέλης 146, Χαλάνδρι

Τηλ. Γραμματείας 2106819350

Email: sportsgrammateia@halandri.gr , sports@halandri.gr

Δημοτικό πρόγραμμα μουσικοκινητικής αγωγής, για παιδιά ηλικίας 4 - 5 ετών. (ΑΠΟ 29/10/2024)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
15:30-16:30	Νήπια	Προ-νήπια	Προ-νήπια	Προ-νήπια	Νήπια
16:30 - 17:30		Προ-νήπια	Προ-νήπια	Προ-νήπια	

*Οι προπονητικές ώρες και ημέρες καθορίζονται κατόπιν συνεννόησης με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής.

*Απαραίτητα, πριν την εγγραφή στο πρόγραμμα, πρέπει να προηγηθεί επικοινωνία με τον Υπεύθυνο Προπονητή - Καθηγητή Φυσικής Αγωγής για την εύρεση διαθέσιμων τμημάτων.

Προπονήτρια - Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

