



# Πρόγραμμα δραστηριοτήτων άθλησης, ευεξίας και ψυχαγωγίας

## *Sporting activities and wellness program*

2018 - 2019

«Βγείτε έξω» / Get out	p. 2
Γυμναστήριο & αεροβική / Gym & fitness programs	p. 4
Τρέξιμο / Running	p. 7
Εξερεύνηση περιβάλλοντος / Nature exploration	p. 10
Σκοποβολή / Shooting	p. 11
Κανό-καγιάκ / Canoe-kayak	p. 12
Ιστιοπλοΐα / Sailing	p.13
Αναρρίχηση βράχου/ Rock Climbing	p. 14
Χρωματοσφαίριση / Paintball	p. 15
European BEACTIVE 2018	p.16
Αλπικό σκι / Alpine Skiing	p. 17
Πανεπιστημιακά πρωταθλήματα / University Championships	p. 19
Κολύμβηση /Swimming	P.20



## Βγείτε έξω ...

Το πρόγραμμα δραστηριοτήτων άθλησης, ευεξίας και ψυχαγωγίας 2018-19 απευθύνεται σε φοιτητές αλλά και σε κάθε μέλος της πανεπιστημιακής κοινότητας. Απευθύνεται σε άτομα που συνηθίζουν να αθλούνται, αλλά και σε όσους αναζητούν ερεθίσματα για να αρχίσουν να αθλούνται και να γνωρίσουν δραστηριότητες. Στόχος μας είναι κάθε χρόνο να ενθαρρύνουμε περισσότερους φοιτητές και προσωπικό να «ξεκολλήσουν» από την καθιστική ζωή και τις ηλεκτρονικές συσκευές.

Πέρα από τον οδηγό αυτό, σχετικές πληροφορίες μπορείτε να βρείτε:

- Στην ιστοσελίδα του Πανεπιστημίου, [www.cut.ac.cy](http://www.cut.ac.cy)
- Στις σελίδες **Αθλητισμού** και **Φοιτητικής Ζωής** στο Facebook
- Με μηνύματα στο πανεπιστημιακό ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο
- Στα τηλέφωνα 25 002200 25 002216 – 25 002221(Αθλητισμός) και 25 002415 (Φοιτητική Ζωή)

---

## Get out

The sporting activities and wellness program 2018-19 is addressed to students but also to every member of the University community. Aimed at people who are accustomed to play sports, but also to those looking for cues to begin to play sports and get to know activities. Our goal every year is to encourage more students and staff to "peel off" from a sedentary lifestyle.

In addition to this guide, related information you can find:

- University web page, [www.cut.ac.cy](http://www.cut.ac.cy)
- Facebook pages of **Sports** and **Student Life**
- Messages received in your email box
- Telephone 25 002413-25 002216 -25 002221 (Sports) and 25 002415 (Student Life)



### Δικαίωμα Συμμετοχής / Right to Participate

- Ενεργοί προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές (που έχουν πάντα προτεραιότητα αν οι θέσεις είναι περιορισμένες και η ζήτηση αυξημένη)
- Ακαδημαϊκό προσωπικό (περιλαμβάνονται Ειδικοί Επιστήμονες και Ερευνητικοί Συνεργάτες) και Διοικητικό Προσωπικό (περιλαμβανομένων συγγενικών προσώπων πρώτου βαθμού)
- Απόφοιτοι ΤΠΚ
- Μέλη συνεργαζόμενων αθλητικών σωματείων και φίλοι του Πανεπιστημίου (εφόσον υπάρχει διαθεσιμότητα θέσεων).

- 
- Active undergraduate and graduate students (who always have priority if seats are limited and the demand increased)
  - Academic staff (including Scientists and Research Associates) and administrative staff and immediate family.
  - Alumni
  - Members of collaborate athlete clubs and friends of the University (subject to availability of seats).

### Χρεώσεις / Fees

- Για τους φοιτητές δεν υπάρχει χρέωση (εξαιρούνται ορισμένες εκδρομές). Ωστόσο, για να μειωθεί το φαινόμενο των μη υπεύθυνων δηλώσεων, κάθε φοιτητής που θα υποβάλλει δήλωση συμμετοχής θα τιμολογείται αυτόματα με €10-€20 (για κάθε χωριστή δήλωση). Το ποσό αυτό θα καλείται να το καταβάλει στο τέλος του ακαδημαϊκού έτους στην περίπτωση που δεν προσήλθε στη δραστηριότητα. Εφόσον έχει προσέλθει ή εφόσον έχει στείλει γραπτό email ακύρωσης τουλάχιστον 3 μέρες πριν, τότε η τιμολόγηση/οφειλή θα ακυρώνεται. Η ρύθμιση αυτή δεν αφορά το γυμναστήριο.
- Για όλους τους άλλους συμμετέχοντες πέραν των φοιτητών, υπάρχει συμβολική χρέωση ύψους €10-20 αναλόγως αθλήματος/δραστηριότητας. Για το Γυμναστήριο & Αεροβική η χρέωση είναι ενιαία και καλύπτει όλο το ακαδημαϊκό έτος. Για τις εκδρομές το ποσό μπορεί να διαφοροποιείται αναλόγως. Δεν υπάρχει χρέωση για τις προπονήσεις στο τρέξιμο.

- 
- For students at no charge (except some trips). To reduce the occurrence of non-affirmations, when registered students will be billed automatically to €10-€20 (for each separate registration). This amount will be asked to pay at the end of the academic year if the student doesn't attend the activity. Once the student has attended or if the student cancelled by sending an email at least 3 days before, then the bill/debt will be cancelled. Gym is excluded from this procedure.
  - For all participants other than students, there is a symbolic fee of €10-€20 for each sport/activity. For the Gym & Aerobics fee covers the entire academic year. For the excursions the amount may vary accordingly. No charges for running exercise.



## Γυμναστήριο & Αεροβική

Το γυμναστήριο είναι εξοπλισμένο με δρόμους, στατικά ποδήλατα και άλλα όργανα. Με τη βοήθεια έμπειρου γυμναστή φτιάξε το δικό σου πρόγραμμα. Τα απογεύματα/βράδια προσφέρονται προγράμματα αεροβικής της παγκοσμίου φήμης εταιρείας παροχής αεροβικών προγραμμάτων **Mossa** (δες πιο κάτω).

**Ζάππειο Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο**, οδός Βασιλείου Μακεδόνος – Πλατεία Ηρώων Λεμεσός  
Ωράριο: Δευτέρα- Πέμπτη 8:00 πμ – 9:00 μμ Παρασκευή, 8:00 πμ – 8:00 μμ

## Gym and Group Fitness Programs

The gym is equipped with treadmills, static bikes and other organs. With the help of an experienced trainer build your program. In the afternoons/evenings **Mossa Group Fitness Programs are offered (see below)**. Zappeion University Gym, Vasiliou Macedonos str., iron square Limassol Opening hours: Monday to Thursday 8:00 am – 9:00 pm Friday, 8:00 am – 8:00

REGISTR.



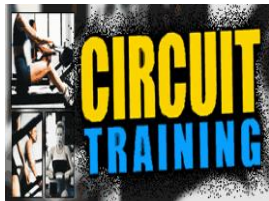
Group Power combines traditional strength exercises with the hottest functional training moves to make you fitter and stronger. High-rep training, athletic movements, and a periodized training approach are key components of this results-driven workout. Add to this dynamic and motivational music and it simply is the most fun you'll have strength training.



A total workout, combining all elements of fitness – cardio, muscle conditioning, balance and flexibility, boosted energy and a serious dose of awesome each time you leave class.



**PILATES:** Pilates improves balance. Pilate's sessions can help muscle conditioning in healthy adults, when compared to doing no exercise. Its focus on toning the muscles with springs, bands, or your own body weight.



**CIRCUIT TRAINING:** when you do circuit training. This workout gets your heart rate up and strengthens your muscles at the same time. You'll move quickly through 8-10 [exercise](#) stations to work different muscle groups with little to no rest between stations. Each station has a different [exercise](#).














### **Muay Thai - Πολεμική Τέχνη (60')**

Αθλητική πολεμική τέχνη από τη Ταϊλάνδη που χρησιμοποιεί εντυπωσιακές πολεμικές κινήσεις αυτοάμυνας. Απαιτεί φυσική και πνευματική πειθαρχία. Μπορείς να χάσεις μέχρι και 1000 θερμίδες την ώρα.

*Martial art is a combat sport that uses stand-up striking. It demands physical and mental discipline. You can lose up to 1000 calories per hour.*

Πρόγραμμα Αεροβικής Φθινοπωρινού Εξαμήνου

*Fall Semester Fitness Program*

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
 18:30-19:15		 18:30-19:15		 18:30-19:15
 19:15-20:00	 19:00-19:30	 19:15-19:45	 19:00-20:00	
 20:00-20:30	 19:30-20:30	 19:45-20:45	 20:00-20:45	
 20:30-21:30	 20:30-21:30			

Το Αθλητικό Τμήμα δύναται να κάνει περιορισμένες αλλαγές, για τις οποίες ενημερώνονται οι συμμετέχοντες.

It is likely to become minor changes, for which participants will be informed





## Τρέχω – Αθλούμαι - Ψυχαγωγούμαι

Γίνε μέρος της δρομικής μας παρέας, είτε για να συμμετάσχεις σε ένα αγώνα – ένας τέτοιος στόχος πάντα λειτουργεί υποβοηθητικά – είτε απλά για το κέφι σου. Μπορείς να προπονηθείς οργανωμένα με έμπειρους δρομείς και προπονητή. Ένας αγώνας 5km είναι μια ιδανική αρχή. Δεν χρειάζεται να είσαι αθλητής, ούτε να είσαι fit. Δεν έχει σημασία πόσο γρήγορα ή μακριά πας. Δεν έχεις τρέξει ποτέ; Ακόμη καλύτερα.

### Τακτικές προπονήσεις (από 11 Οκτωβρίου)

Τετάρτη, ώρα 5:30 μ.μ. (45'-60') Αγωνιστικός χώρος Τσιριού Σταδίου

Σάββατο, ώρα 7:00 π.μ. (45'-60') Ναυτικός Όμιλος Λεμεσού

*\*Υπάρχει δυνατότητα περισσότερων προπονήσεων είτε νωρίς το πρωί είτε το απόγευμα, μαζί με άλλους δρομείς κατόπιν συνεννόησης. Σε συνεργασία με το Σωματείο Δρομέων ΕΥ ΖΗΝ.*

---

## I'm running and entertained

Join our running team, to participate in a short race – such an objective always works helpful – or just for fun. You can practice with experienced runners and coach. A 5km race is a great beginning. You don't have to be an athlete, nor to be fit. No matter how fast or far you go. Have you not ever run? Even better.

### Regular workouts (from 11 October)

Wednesday, starts 5:30 pm (45'-60'), Tsirion Stadium

Saturday, starts 7:00 am (45'-60'), Limassol Nautical Club

[REGISTR.](#)



\* There is possibility of more workouts either early in the morning or the afternoon, along with other runners on request. In collaboration with EV-ZIN Running Club.

## Δρομικοί αγώνες στην Κύπρο

### 2018

<b><u>23 Σεπ</u></b>	Φιλανθρωπική Αθλητική Ημερίδα Ευ-Ζήν 'Τρέχουμε για τη ζωή, εις μνήμη Θέκλας Αυγουστή / Αμίαντος	<a href="#">REGISTR</a>
<b><u>21 Οκτ</u></b>	“Marios Agathangelou”- Lemesia / Races: 10km, 3km & 1km Kids race Saturday, GSO Sports Center-Limassol, 4:00 pm	<a href="#">REGISTR</a>
<b><u>18 Νοε</u></b>	2 <sup>st</sup> Larnaca Marathon / Races: 42km, 21km, 10km, 5km, 1km Sunday, Larnaca Town Hall, 9:00 am	<a href="#">REGISTR</a>
<b><u>25 Νοε</u></b>	Cyprus Aphrodite Half Marathon / Races: 21km, 5km Sunday, Geroskipou Municipal Sports Center, 9:30 am	<a href="#">REGISTR</a>

### 2019

<b><u>17 Μαρ</u></b>	20th Logicom Cyprus Marathon / Races: 42km, 21km, 10km, 5km Sunday, Paphos Medieval Fort Square, 7:30 am	<a href="#">REGISTR</a>
<b><u>23-24 Μαρ</u></b>	Limassol Marathon / Races: 42km, 21km, 10km, 5km, 1km kids Saturday and Sunday, Limassol promenade, 9:00 am	<a href="#">REGISTR</a>
<b><u>15 Απρ</u></b>	7 <sup>th</sup> Petrolina Klirou Atovrisi Challenge / Races: 12km, 4km Sunday, Klirou village, 10 am	<a href="#">REGISTR</a>

Θα ανακοινωθεί  
αργότερα

RUN4ALL Corporate Relay Race / Races: 4 X 4km, Kids race  
Sunday, University Square-CUT, Limassol, 9:00 am



## Δρομικοί αγώνες στην Ευρώπη

Η δρομική μας παρέα σε καλεί να συμμετάσχεις σε ένα Ευρωπαϊκό αγώνα. Για το 2018 – 2019 σας προτείνουμε τις 4 πιο κάτω επιλογές :

**15 Οκτ 2018** 7<sup>ος</sup> Νυκτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης – Races: 5km - 21km

REGISTR

**18 Νοε 2018** 36<sup>ος</sup> Athens Authentic Marathon / Races: 42km, 10km, 5km

REGISTR

**28 Απρ 2019** ROCK 'N' ROLL MADRID / Races: 10km – 21km – 42km

REGISTR

**10 Νοε 2019** 37<sup>ος</sup> Athens Authentic Marathon / Races: 42km, 10km, 5km

REGISTR

### 7ος Διεθνής Νυκτερινός Ημιμαραθώνιος Θεσσαλονίκης 13 Οκτωβρίου 2018 (5km - 21km)

Για τον συγκεκριμένο αγώνα δε θα υπάρχει οργανωμένη αποστολή (αεροπορικά εισιτήρια και διαμονή), ο κάθε ενδιαφερόμενος έχει τη δυνατότητα να μεταβεί και να διανυκτερεύσει στη Θεσσαλονίκη με δική του ευθύνη. Το Πανεπιστήμιο θα επιχορηγήσει ποσό 100 ευρώ για συμμετοχή στα (5km,21km) το φοιτητή ο οποίος θα τρέξει και θα τερματίσει τον αγώνα, φορώντας την επίσημη τεχνική φανέλα του Πανεπιστημίου.

REGISTR

### ROCK 'N' ROLL MADRID 28 APR 2019 (10km – 21km – 42km)

Η αποστολή θα διαρκέσει 4 με 5 ημέρες αναλόγως των πτήσεων. Τα έξοδα αποστολής υπολογίζονται στα 250 ευρώ για τα αεροπορικά εισιτήρια και 200 ευρώ η διαμονή. Το Πανεπιστήμιο θα επιχορηγήσει ποσό 140 ευρώ για συμμετοχή στο (Μαραθώνιο 42km) και 100 ευρώ για τα (5km,10km,21km)

Marathon — 60€ Half Marathon — 26€ 10km — 18€. Η αποστολή έχει όριο τα 25 άτομα και θα ισχύσει σειρά προτεραιότητας. Επίσης θα ισχύσει σειρά άμεσης και γρήγορης πληρωμής των εξόδων.

REGISTR

- Η μετακίνηση για αγώνες εκτός Λεμεσού θα γίνεται με λεωφορείου που δρομολογεί το Πανεπιστήμιο. Όσοι συμμετέχουν φορούν τη φανέλα της ομάδας (παρέχεται). Για τη συμμετοχή σε αγώνες συνήθως οι διοργανωτές ορίζουν ένα μικρό τέλος εγγραφής.
- Πέραν του Μαραθώνιου Αθήνας (2018) προγραμματίζονται ακόμη δύο αποστολές για δρομικούς αγώνες σε πόλεις της Ευρώπης. Αναλυτικές πληροφορίες προσεχώς.

#### Notes:

- Transportation by bus from Limassol will be arranged. All team members wear the shirt of the team (supplied). A registration fee is usually needed for races. Besides Athens Marathon (2018), we plan two further missions for races in European cities. Detailed information are coming soon.



## Εξερεύνηση Περιβάλλοντος

Οργανωμένες εξορμήσεις/πεζοπορίες με επαγγελματική ξενάγηση στις ομορφιές που κρύβει η κυπριακή φύση. Παρέχεται μεταφορά με λεωφορείο (από Λεμεσό) και γίνονται διευθετήσεις για γεύματα.

20-21 Οκτωβρίου η εκδρομή στον Σταυρό της Ψώκας με διανυκτέρευση στα σπιτάκια (μέγιστη χωρητικότητα 23 άτομα). Όσοι επιθυμούν ή αν η ζήτηση είναι μεγάλη μπορούν να κάνουν κατασκήνωση στην ίδια περιοχή.

Κόστος διαμονής στα σπιτάκια 14 ευρώ/άτομο, στον κατασκηνωτικό 2 ευρώ το αντίσκηνο

Υπάρχει καντίνα για φαγητό το βράδυ

20/10 στάση στην Παναγιά για ξεκούραση και περπάτημα στο μονοπάτι Χωρτερή

21/10 περπάτημα στο μονοπάτι Τρίπυλος-Κοιλιάδα Κέδρων

**Δηλώσεις μέχρι 18 /10/2018**

## Nature Exploration

Organized excursions / hikes with a professional guided tour of the beauties of Cypriot nature. There is a shuttle service (from Limassol) and meals are arranged.

20-21 October the excursion to Stavros tis Psokas overnight in the houses (maximum capacity 23 people). Those who want or if demand is great can camp in the same area.

Cost of accommodation in the houses 14 euro / person, the camper 2 euro the tent

There is a canteen for dinner in the evening

20/10 stop at Panagia for relaxation and walking on the Unpathic path

21/10 Walking on the Cedar Triplu-Valley

REGISTR.

**Registration until 18/10/2018**



---

## Σκοποβολή / Shooting

Μαθήματα Σκοποβολής. Ολυμπιακό άθλημα που περιλαμβάνει δοκιμές επάρκειας (ακρίβεια και ταχύτητα) της χρήσης διαφόρων τύπων κυνηγετικών όπλων. Οι συμμετέχοντες με την καθοδήγηση του εκπαιδευτή έχουν 25 φυσίγγια και 25 δίσκους κάθε φορά.

**5 μαθήματα, για 5 συνεχή Σάββατα**

**Φίλιππος Κωνσταντινίδης - Beretta Shooting CLUB (Μονάγρι, δρόμος Λεμεσού-Τρόδους)**

**Έναρξη, 29/9/ 2018 / Λήξη, 3/11/ 2018**

---

Get to know Shooting, a competitive sport involving tests of proficiency (accuracy and speed) in using various types of ranged weapons. The trainees will have 25 cartridges and 25 trays at a every course.

**5 courses Philippos Constantinieds - Beretta Shooting CLUB (Monagri Village, Limassol-Troodos road) Starts, 29/9/ 2018 / Ends, 3/11/ 2018**

[REGISTR.](#)



---

## Κανό - Καγιάκ / Canoe - Kayak

Μαθήματα εισαγωγής στο Κανό-Καγιάκ, ένα άθλημα για δραστήριους τύπους. Η διαφορά ανάμεσα στο Κανό και στο Καγιάκ είναι απλή και σχετίζεται με τη θέση του αθλητή στο σκάφος και τον τύπο του κουπιού που χρησιμοποιεί για να προωθήσει το σκάφος. Τόσο το Κανό όσο και το Καγιάκ είναι Ολυμπιακά Αθλήματα και χωρίζονται σε σπριντ, σλάλομ, μαραθώνιο, freestyle, σε ποταμούς με άγρια νερά, dragon boat κλπ. Τα μαθήματα θα γίνονται σε θάλασσα, σε ήρεμα νερά.

**Κάθε Σάββατο και Κυριακή στις 10.00 π.μ.**

**Φθινοπωρινό Εξάμηνο: Έναρξη, 29 Σεπτεμβρίου 2018 / Λήξη, 2 Δεκεμβρίου 2018**

**Εαρινό Εξάμηνο: Έναρξη, 2 Μαρτίου 2019 / Λήξη, 13 Απριλίου 2019**

**Χώρος: Ναυτικός Όμιλος Κερύνειας (Αμαθούντος 1, Μουτταγιάκα, Λεμεσός)**

Get to know Canoe – Kayak, a sport for active persons. The difference between a Canoe and Kayak is simple, since it is related to athlete’s position in the boat and the type of paddle they use to propel the boat. Both the Canoe and Kayak are raced from club to Olympic level, with variations in the boat design depending on type of water and discipline – sprint, slalom, marathon, freestyle, wild water,

**Every Sunday and Saturday, 10.00 am**

**Fall Semester: Starts, 29 September 2018 / Ends, 2 December 2018**

**Spring Semester: Starts, 2 March 2019 / Ends, 13 April 2019**

**Place: Kerinia Nautical Club (1 Amathountos str, Mouttagiaka, Limassol)**

[REGISTR.](#)



## Sailing & Windsurfing / Ιστιοπλοΐα και Ιστιοσανίδα

Η **ιστιοπλοΐα / ιστιοσανίδα** είναι η τέχνη του αρμενίσματος στο νερό χρησιμοποιώντας ως κύρια πηγή ενέργειας τον άνεμο. Το όνομά της είναι σύνθετο από το ιστίο + πλους, δηλαδή πλεύση με το πανί.

**Η έναρξη της ιστιοπλοΐας/ ιστιοσανίδας θα ανακοινωθεί προσεχώς**

Sailing is the art of braiding in the water using wind as the sole or main source of energy. Its name is compound from the sail + sailing.

**The commencement of these activities will be announced at a later stage**

REGISTR.





## Αναρρίχηση Βράχου / Rock Climbing Course

Αποδράστε από την καθημερινότητα και ελάτε μαζί μας να γνωρίσετε από κοντά αυτή τη διασκεδαστική δραστηριότητα. Δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία ή ύπαρξη ειδικών δεξιοτήτων. Υπό την καθοδήγηση έμπειρων εκπαιδευτών.

**Αναρριχητικό πεδίο κοιλάδας του ποταμού Διαρίζου (Κουρτελλόροτσος)**

**Σάββατο 17 Νοεμβρίου 2018 (10:00-15:00)**

**Παρέχεται μεταφορά με λεωφορείο (από Λεμεσό)**

Escape from everyday routine, get away from the ordinary and join us to experience this exciting activity that is loved by children and adults. No prior experience or special skills are required. Under the expert guidance of Onestepfurther, the outdoor activities specialists.

**Where: Diarizos climbing site (Kourtellorotsos)**

**Saturday, November 17, 2018 (10:00-15:00)**

**Bus transportation is provided (from Limassol)**

REGISTR.



## Χρωματοσφαίριση / Paintball

Το Paintball είναι ένα άθλημα που αναπτύχθηκε στη δεκαετία του '80 όπου οι παίκτες με ειδικά όπλα κτυπούν αποβάλλοντας τους αντιπάλους από το παιχνίδι χτυπώντας τους με χρωματιστά, μπαλάκια ζελατίνης. Οργανωμένο μονοήμερο τουρνουά θα πραγματοποιηθεί τη Τετάρτη 06 Φεβρουαρίου 2019. Παρέχεται μεταφορά με λεωφορείο (από Λεμεσό).

Μόνο για φοιτητές **Τετάρτη 06 Φεβρουαρίου 2019**

Paintball is a sport developed in the 1980s in which players eliminate opponents from play by hitting them with dye-filled, breakable, oil and gelatin paintballs.

An organized one-day tournament will take place on February 7, 2018. We provide bus transportation (from Limassol).

Students only. **When: February 6, 2019**

[REGISTR.](#)





# #BEACTIVE

## CUT ON MOVE#BEACTIVE

### Εβδομάδα ευρωπαϊκού αθλητισμού

Αγαπάμε και σεβόμαστε τον εαυτό μας με την άθληση ,ενεργοποιούμε τον εαυτό μας και συμμετέχουμε στις αθλητικές δραστηριότητες

Υπαίθρια αερόβια προγράμματα από τους εκπαιδευτές του πανεπιστημίου μας αλλά και την εταιρεία αεροβικών προγραμμάτων "MOSSA"

Δωρεάν συμμετοχή για όλη τη πανεπιστημιακή κοινότητα αλλά και το ευρύτερο κοινό της πόλης μας

**25/9/2018 18.30 – 20.30 Πλατεία Ηρώων**

**Εγγραφές για συμμετοχή μέχρι 23/9/2018**

We love and respect ourselves with the sport, activate ourselves and participate in sports activities.

Outdoor aerobic programs from our university's trainers and the MOSSA aerobic program company

Free participation for the entire university community and for the wider audience of our city

**25/9/2018 18.30 – 20.30**

**Registration for participation until 23/9/2018**

Registration [htt](#)



## Αλπικό σκι σε Ευρωπαϊκό θέρετρο

Ταξιδεύουμε στο Μπόροβets της Βουλγαρίας για σκι και snowboard. Μαθήματα σκι για αρχάριους και εμπείρους φοιτητές. Το αλπικό σκι είναι άθλημα ολίσθησης σε χιονισμένους λόφους με εξοπλισμό σκι, μπότες, μπαστούνια. Η εκδρομή θα είναι επιχορηγημένη. Ημερομηνίες 9 μέχρι 13 Ιανουαρίου 2019 ( Τετάρτη μέχρι Κυριακή ) για 4 βράδια. Το κόστος που θα πρέπει να καταβάλει ο φοιτητής κυμαίνεται μεταξύ 450 -500ευρώ και θα περιλαμβάνει: διαμονή με πρόγευμα, ενοικίαση υλικού(μπότες ,σκι και μπαστουινιά ) για 3 ημέρες, 4 ώρες τη ημέρα εκπαίδευση στην εκμάθηση σκι και snowboard, όλα τα εισιτήρια για το lift. Το Πανεπιστήμιο θα επιχορηγήσει όλες τις αθλητικές δραστηριότητες και την ενοικίαση εξοπλισμού αξίας 150 ευρώ/φοιτητή **Εγγραφές για συμμετοχή μέχρι 25 /10/2018**

## Alpine skiing in Europe

Ski lessons for beginner students. Alpine skiing is a sliding sport in snowy hills with ski equipment, boots and sticks. The excursion will be subsidized. Dates 9 to 13 January 2019 (Wednesday to Sunday) for 4 nights. The cost that the student will have to pay ranges between 450-500 euros and will include: Air ticket, Shuttle bus to and from Sofia Airport to Borovets  
Breakfast with breakfast, Hire material (boots, skis and sticks) for 3 days, 4 hours a day training in ski and snowboard learning, all lift tickets. The University will subsidize all sports activities and the rental of equipment worth 150 euro / student

**Registration for participation until 25/10/2018**

REGISTR.



## Πανεπιστημιακά Πρωταθλήματα

### Εσωτερικά πρωταθλήματα

Φτιάξε μια ομάδα με συμμαθητές σου και δήλωσε συμμετοχή στα εσωτερικά πρωταθλήματα :

1. Futsal
2. Καλαθόσφαιρα
3. Πετόσφαιρα
4. Beach Volley

### Πανεπιστημιακές Ομάδες

Το Πανεπιστήμιο μας συμμετέχει κάθε χρόνο με ομάδες σε πρωταθλήματα που διοργανώνονται από την Κυπριακή Ομοσπονδία Πανεπιστημιακού Αθλητισμού με τη συμμετοχή ομάδων από τα Πανεπιστήμια της Κύπρου: Ποδόσφαιρο (Futsal), Καλαθόσφαιρα, Πετόσφαιρα, Beach Volley κ.ά.

Χώρος προπονήσεων/αγώνων: **Αίθουσα Λυκείου Αγ. Αντωνίου.**

Περισσότερες Πληροφορίες: τηλ. 25 002216

---

## University Championships

### Internal Championships

Make a team with your other students and participate in the internal championships organized: Futsal, Basketball, Volleyball, Beach Volleyball, etc

### University Teams

Our University participates every year with teams in leagues organised by the Cyprus Federation of University Sport involving teams from the Universities of Cyprus: Futsal, Basketball, Volleyball, Beach Volleyball, etc

Sports venues: Hall of the Lyceum Ag. Antonio's Lyceum

More information: tel. 25 002216



## ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ / SWIMMING

Σας ενθαρρύνουμε να δηλώσετε συμμετοχή στο πρόγραμμα κολύμβησης – είτε για εκμάθησή είτε απλά για υγεία, χαλάρωση και ευεξία με έμπειρους γυμναστές σε κλειστή πισίνα 25μ. Η κολύμβηση αποτελεί, ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου, μία από τις πλέον αγαπημένες δραστηριότητες για την εκγύμναση του σώματος, καθώς επίσης και για ψυχαγωγία. Το κλειστό κολυμβητήριο 25μ. (ΚΟΑ) αποτελεί ίσως το καλύτερο κέντρο στον τομέα της κολύμβησης για τη Λεμεσό. Με τη κολύμβηση επιτυγχάνεται η ενεργοποίηση όλων των μυών του σώματος, ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα, βελτιώνεται η ευλυγισία του σώματος, επιτυγχάνεται απώλεια λίπους.

**Έναρξη Οκτώβριος 2018 ( 2 φορές την εβδομάδα σε βραδινές ώρες 7.30 – 8.30μμ )**

**Περισσότερες Πληροφορίες: 25 002216**

We encourage you to participate in the swimming program - either for learning or just for health, relaxation and wellness with experienced coaches in a 25m indoor swimming pool. Swimming, regardless of age and sex, is one of the most popular activities for body work, as well as for entertainment. The 25m indoor swimming pool (Cyprus Sports Org.) is perhaps the best pool center in Limassol. By swimming all the muscles of the body are activated, the immune system is strengthened, the body's flexibility improves, and fat loss is achieved.

***Courses Start in October***

***More info: 25 002216***

**REGISTR.**