



# Διαπολιτιστικό Κέντρο Επιμόρφωσης και Επικοινωνίας Θεσσαλονίκης ΛΑΪΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Πρόγραμμα 2023-2024

[www.vhs-thess.gr](http://www.vhs-thess.gr)

E-mail: [info@vhs-thess.gr](mailto:info@vhs-thess.gr)

## Όροι και προϋποθέσεις



- Τα μαθήματα πραγματοποιούνται δια ζώσης και εξ αποστάσεως (Online).
- Τα δια ζώσης τμήματα θα πραγματοποιούνται τις Τετάρτες στις εγκαταστάσεις του 9ου Δημοτικού Σχολείου Καλαμαριάς (Νυμφών 1, Καλαμαριά, 55134)
- Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων ανά τμήμα - 6 άτομα.
- Απουσίες από το μάθημα δεν αναπληρώνονται.
- Η επιστροφή των χρημάτων γίνεται αν δεν συμπληρωθεί το τμήμα 6 ατόμων, όπως και για τα μαθήματα που δεν παραδόθηκαν και δεν αναπληρώθηκαν.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 2 τρίμηνα ανά ακαδημαϊκό έτος από 12 μαθήματα έκαστο.

- Χειμερινό Τρίμηνο: 9/10/2023 – 29/12/2024
- Θερινό Τρίμηνο: 9/01/2023 – 29/3/2024.

### ΑΡΓΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Στο πρόγραμμα του Λαϊκού Πανεπιστημίου τηρούνται οι επίσημες αργίες του έτους.

## Εγγραφές

### Οι εγγραφές πραγματοποιούνται:

- Με ηλεκτρονική αίτηση από 25.10.2022

*Συμβουλευτείτε το πρόγραμμα για να συμπληρώσετε σωστά τον Κωδικό και το όνομα του τμήματος που θέλετε να παρακολουθήσετε.*

Για οποιεσδήποτε πληροφορίες σχετικά με τα μαθήματα, απευθύνεστε στον υπεύθυνο του σχετικού κύκλου μαθημάτων. Τα τηλέφωνα αναγράφονται στο πρόγραμμα.

## Πληρωμή

- Η εγγραφή είναι δωρεάν

- Οι πληρωμές γίνονται:

- Μέσω τραπεζής (Καταθέτετε την συνδρομή στο λογαριασμό Τράπεζα ΠΕΙΡΑΙΩΣ IBAN: GR9701718690006869132934264. Στα σχόλια κατάθεσης να αναφέρετε τον κωδικό του τμήματος που θέλετε να παρακολουθήσετε και το όνομά σας, π.χ. EN1 Παπαδοπούλου Κ. ).

- Ο συμμετέχων επιβαρύνεται με το κόστος του εμβάσματος.

- **Η εγγραφή ισχύει με την κατάθεση της συνδρομής στην τράπεζα.**

## Γλώσσες για παιδιά

### Γερμανικά - πρόγραμμα του 2023– 2024

| ΜΑΘΗΜΑ                                                                   | Σύντομη περιγραφή των μαθημάτων                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Υπεύθυνη              | Τηλέφωνο   | Ημέρα                      | Τρόπος           | Συμμετοχή       |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|----------------------------|------------------|-----------------|
| <b>DFK1<br/>Online<br/>γερμανικά<br/>Δ' και Ε'<br/>Δημοτικού</b>         | Το τμήμα απευθύνεται σε παιδιά Δ' και Ε' Δημοτικού χωρίς γνώσεις Γερμανικών, που θέλουν να αποκτήσουν μια πρώτη επαφή με τη γερμανική γλώσσα και κουλτούρα.                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ερμιόνη<br>Αλεξάνδρου | 6940776502 | Δευτέρα<br>14:40-<br>15:40 | εξ<br>αποστάσεως | 60€/<br>τρίμηνο |
| <b>DFK3<br/>Online<br/>γερμανικά<br/>για παιδιά<br/>Ε'<br/>Δημοτικού</b> | Το τμήμα απευθύνεται σε παιδιά της Ε' Δημοτικού, που παρακολούθησαν πέρυσι το τμήμα DFK3 και έχουν βασικές γνώσεις ανάγνωσης και γραφής στα Γερμανικά. Θα συνεχίσουμε με το εγχειρίδιο «Die Deutschprofis A1». Αρχικά θα κάνουμε μια σύντομη επανάληψη των κεφαλαίων 1-4 και θα συνεχίσουμε με την 5η ενότητα του βιβλίου. (Το τμήμα μπορούν να παρακολουθήσουν και παιδιά Δ' και Στ' Δημοτικού με τις αντίστοιχες βασικές γνώσεις!) | Ερμιόνη<br>Αλεξάνδρου | 6940776502 | Πέμπτη<br>15.30 –<br>16.30 | εξ<br>αποστάσεως | 60€/<br>τρίμηνο |

## ΓΛΩΣΣΕΣ για ΕΝΗΛΙΚΕΣ

### Γερμανικά - πρόγραμμα του 2023– 2024

| ΜΑΘΗΜΑ                                                               | Σύντομη περιγραφή μαθημάτων                                                                                                                                                          | Υπεύθυνη              | Τηλέφωνο   | Ημέρα                       | Τρόπος           | Συμμετοχή       |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|-----------------------------|------------------|-----------------|
| <b>DF1- Online<br/>Γερμανικά για<br/>αρχάριους</b>                   | Το τμήμα απευθύνεται σε αρχάριους μαθητές, χωρίς γνώσεις γερμανικών. Σε αυτό τον κύκλο μαθημάτων οι συμμετέχοντες αποκτούν μια πρώτη επαφή με τη γερμανική γλώσσα και την κουλτούρα. | Αλεξάνδρου<br>Ερμιόνη | 6940776502 | Τετάρτη<br>20.05 -<br>21.35 | εξ<br>αποστάσεως | 80€/<br>τρίμηνο |
| <b>DF2 Online<br/>Γερμανικά για<br/>αρχάριους<br/>(πρωινό τμήμα)</b> | Το τμήμα απευθύνεται σε αρχάριους μαθητές, χωρίς γνώσεις γερμανικών. Σε αυτό τον κύκλο μαθημάτων οι συμμετέχοντες αποκτούν μια πρώτη επαφή με τη γερμανική γλώσσα και την κουλτούρα. | Αλεξάνδρου<br>Ερμιόνη | 6940776502 | Τρίτη<br>10.00 -<br>11.30   | εξ<br>αποστάσεως | 80€/<br>τρίμηνο |

### ΙΤΑΛΙΚΑ - πρόγραμμα του 2023– 2024

| <u>ΜΑΘΗΜΑ</u>                                  | <u>Σύντομη περιγραφή των μαθημάτων</u>                                                                                                                                                        | <u>Υπεύθυνη</u> | <u>Τηλέφωνο</u> | <u>Ημέρα</u>                | <u>Τρόπος</u>    | <u>Συμμετοχή</u> |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------------|------------------|------------------|
| IT1 Ιταλικά<br>για<br>αρχάριους                | Το τμήμα απευθύνεται σε αρχάριους, χωρίς γνώσεις ιταλικών. Σε αυτόν το κύκλο μαθημάτων οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν μια πρώτη επαφή με την ιταλική γλώσσα και κουλτούρα. | Σοφία<br>Ρέκκα  | 6973912263      | Τετάρτη<br>17.30 -<br>19.00 | δια ζώσης        | 80€/<br>τρίμηνο  |
| IT2 Online<br>ιταλικά με<br>βασικές<br>γνώσεις | Σε αυτό το επίπεδο θα αποκτήσουμε καλή γνώση της γραμματικής, θα γίνουμε πιο αυθόρμητοι στο λόγο και έτοιμοι να χειριστούμε μια πιθανή συνομιλία με ένα φυσικό ομιλητή της ιταλικής γλώσσας.  | Σοφία<br>Ρέκκα  | 6973912263      | Δευτέρα<br>20:00-<br>21:30  | εξ<br>αποστάσεως | 80€/<br>τρίμηνο  |

### Αγγλικά πρόγραμμα του 2023– 2024

| ΜΑΘΗΜΑ                                           | Σύντομη περιγραφή των μαθημάτων                                                                                                                                                                            | Υπεύθυνος/η           | Τηλέφωνο   | Ημέρα                 | Τρόπος        | Συμμετοχή    |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|-----------------------|---------------|--------------|
| <b>EN1 - Αγγλικά για αρχάριους</b>               | Το μάθημα απευθύνεται σε αρχάριους και με μερική γνώση της Αγγλικής γλώσσας. Ξεκινήστε να γράφετε, να διαβάζετε, να μιλάτε αγγλικά.                                                                        | Ρόμπερτ Κονταξόπουλος | 6946131582 | Τετάρτη 18.30 – 20.00 | δια ζώσης     | 80€/ τρίμηνο |
| <b>EN2 - Online Αγγλικά για αρχάριους</b>        | Το μάθημα απευθύνεται σε αρχάριους και με μερική γνώση της Αγγλικής γλώσσας. Ξεκινήστε να γράφετε, να διαβάζετε, να μιλάτε αγγλικά.                                                                        | Ρόμπερτ Κονταξόπουλος | 6980402295 | Δευτέρα 19.00- 20.30  | εξ αποστάσεως | 80€/ τρίμηνο |
| <b>EN3 Αγγλικά για αρχάριους με μερική γνώση</b> | Το τμήμα απευθύνεται σε άτομα που έχουν ήδη ξεκινήσει τα αγγλικά και επιθυμούν να τα εμπλουτίσουν με όλους τους βασικούς χρόνους και έμφαση στον προφορικό λόγο.                                           | Μαρία Σεραφείμ        | 6946131582 | Τετάρτη 20.00- 21.30  | δια ζώσης     | 80€/ τρίμηνο |
| <b>EN4 - Αγγλικά κύκλος συζητήσεων</b>           | Το τμήμα απευθύνεται σε άτομα που έχουν βασικές γνώσεις της αγγλικής γλώσσας. Χρησιμοποιούμε κείμενα από το διαδίκτυο, εφημερίδες και λογοτεχνία, με έμφαση στην άρθρωση, γραμματική και δόμηση του λόγου. | Ρόμπερτ Κονταξόπουλος | 6980402295 | Τετάρτη 20.00 - 21.30 | δια ζώσης     | 80€/ τρίμηνο |
| <b>EN5 - Online Αγγλικά κύκλος συζητήσεων</b>    | Το τμήμα απευθύνεται σε άτομα που έχουν βασικές γνώσεις της αγγλικής γλώσσας. Χρησιμοποιούμε κείμενα από το διαδίκτυο, εφημερίδες και λογοτεχνία, με έμφαση στην άρθρωση, γραμματική και δόμηση του λόγου. | Ρόμπερτ Κονταξόπουλος | 6980402295 | Τρίτη 19.30 - 21.00   | εξ αποστάσεως | 80€/ τρίμηνο |

### Γαλλικά- πρόγραμμα του 2023– 2024

| ΜΑΘΗΜΑ                                              | Σύντομη περιγραφή των μαθημάτων                                                                                                                           | Υπεύθυνη            | Τηλέφωνο   | Ημέρα                       | Τρόπος                     | Συμμετοχή    |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|-----------------------------|----------------------------|--------------|
| FR1 Online και δια ζώσης γαλλικά για αρχάριους      | Το μάθημα απευθύνεται σε αρχάριους με όρεξη και αγάπη για τα γαλλικά και την γαλλική κουλτούρα. (Επίπεδο A1)                                              | Ιωάννα Γαβριήλογλου | 6944728947 | Τετάρτη<br>19:00 –<br>20:30 | δια ζώσης ή εξ' αποστάσεως | 80€/ τρίμηνο |
| FR2 Online γαλλικά για αρχάριους με βασικές γνώσεις | Το μάθημα απευθύνεται σε όσους έχουν μια μικρή επαφή με τα γαλλικά (Επίπεδο A1-A2)                                                                        | Ιωάννα Γαβριήλογλου | 6944728947 | Δευτέρα<br>18:30 –<br>20:00 | εξ' αποστάσεως             | 80€/ τρίμηνο |
| FR3 Online γαλλικά μεσαίου επιπέδου 1               | Αυτό το μάθημα είναι κατάλληλο για όσους θέλουν ν' αποκτήσουν βασικές γνώσεις γαλλικών για να συνεννοούνται εύκολα με γαλλόφωνους. (Επίπεδο A2-B1)        | Ιωάννα Γαβριήλογλου | 6944728947 | Τρίτη<br>19:30 -<br>21.00   | εξ' αποστάσεως             | 80€/ τρίμηνο |
| FR4 Online γαλλικά μεσαίου επιπέδου 2               | Για όσους θέλουν να εμπεδώσουν τις βασικές τους γνώσεις μέσα από κείμενα, προφορικό λόγο και γραμματική, προσαρμοσμένα στις ανάγκες τους. (Επίπεδο A2-B1) | Ιωάννα Γαβριήλογλου | 6944728947 | Πέμπτη<br>19:30 –<br>21:00  | εξ' αποστάσεως             | 80€/ τρίμηνο |
| FR5 Online γαλλικά για προχωρημένους 1              | Για μεγαλύτερη αυτονομία στη χρήση της γαλλικής γλώσσας καθώς και επαφή με τη γαλλική κουλτούρα μέσα από οπτικοακουστικό υλικό. (Επίπεδο B1-B2)           | Ιωάννα Γαβριήλογλου | 6944728947 | Πέμπτη<br>17:30 –<br>19:00  | εξ' αποστάσεως             | 80€/ τρίμηνο |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |                     |            |                             |                            |              |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|-----------------------------|----------------------------|--------------|
| FR6 Online και δια ζώσης γαλλικά για προχωρημένους 2          | Το μάθημα απευθύνεται σε όσους έχουν μια σχετική αυτονομία στη χρήση της γαλλικής γλώσσας και επιθυμούν να εμβαθύνουν σε αυτή με την βοήθεια κειμένων δημοσιογραφικού χαρακτήρα και οπτικοακουστικού υλικού. (Επίπεδο B2) | Ιωάννα Γαβριήλογλου | 6944728947 | Τετάρτη<br>17:30 –<br>19:00 | δια ζώσης ή εξ' αποστάσεως | 80€/ τρίμηνο |
| FR7 littérature Online και δια ζώσης γαλλικά μεσαίου επιπέδου | Αυτό το μάθημα είναι κατάλληλο για όσους θέλουν να έχουν κάποια επαφή με τη γαλλική λογοτεχνία μέσα από κείμενα και οπτικοακουστικό υλικό. (Επίπεδο A2-B1)                                                                | Ιωάννα Γαβριήλογλου | 6944728947 | Τετάρτη<br>20:30<br>21:30   | δια ζώσης ή εξ' αποστάσεως | 80€/ τρίμηνο |

### ΙΣΠΑΝΙΚΑ- πρόγραμμα του 2023-2024

| ΜΑΘΗΜΑ                                      | Σύντομη περιγραφή των μαθημάτων                                                                                                 | Υπεύθυνη                         | Τηλέφωνο   | Ημέρα                    | Τρόπος         | Συμμετοχή    |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------|--------------------------|----------------|--------------|
| <b>SP1 Ισπανικά για αρχάριους A1</b>        | Στον κύκλο μαθημάτων της ισπανικής γλώσσας έχετε τη ευκαιρία να αποκτήσετε μια πρώτη επαφή με την ισπανική γλώσσα και κουλτούρα | Luisa Marisol Fuentes Bustamante | 6942469772 | Τετάρτη<br>19:00-20:30   | δια ζώσης      | 80€/ τρίμηνο |
| <b>SP2 Online ισπανικά για αρχάριους A1</b> | Στον κύκλο μαθημάτων της ισπανικής γλώσσας έχετε τη ευκαιρία να αποκτήσετε μια πρώτη επαφή με την ισπανική γλώσσα και κουλτούρα | Luisa Marisol Fuentes Bustamante | 6942469772 | Παρασκευή<br>17:30-18.55 | εξ' αποστάσεως | 80€/ τρίμηνο |



|                                                                                                         |                                                                                                                                                           |                                        |            |                         |                   |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|-------------------------|-------------------|-----------------|
| <b>SP3 Online</b><br><b>ισπανικά για</b><br><b>αρχάριους με</b><br><b>βασικές</b><br><b>γνώσεις A1+</b> | Το τμήμα απευθύνεται σε άτομα τα οποία έχουν παρακολουθήσει το τμήμα της προηγούμενης χρονιάς.                                                            | Luisa Marisol<br>Fuentes<br>Bustamante | 6942469772 | Πέμπτη<br>17:55-19:25   | εξ'<br>αποστάσεως | 80€/<br>τρίμηνο |
| <b>SP4 Online</b><br><b>ισπανικά με</b><br><b>βασικές</b><br><b>γνώσεις A2</b>                          | Το τμήμα απευθύνεται σε άτομα τα οποία έχουν παρακολουθήσει το τμήμα της προηγούμενης χρονιάς.                                                            | Luisa Marisol<br>Fuentes<br>Bustamante | 6942469772 | Δευτέρα<br>17:55-19:25  | εξ'<br>αποστάσεως | 80€/<br>τρίμηνο |
| <b>SP5 Online</b><br><b>ισπανικά με</b><br><b>βασικές</b><br><b>γνώσεις A2+</b>                         | Το τμήμα απευθύνεται σε άτομα τα οποία έχουν παρακολουθήσει το τμήμα της προηγούμενης χρονιάς.                                                            | Luisa Marisol<br>Fuentes<br>Bustamante | 6942469772 | Δευτέρα<br>19.30 -21.00 | εξ'<br>αποστάσεως | 80€/<br>τρίμηνο |
| <b>SP6 Online</b><br><b>ισπανικά</b><br><b>μέτριας</b><br><b>επίδοσης B1</b>                            | Το τμήμα απευθύνεται σε μαθητές που επιθυμούν να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους και να εμβαθύνουν στην ισπανική κουλτούρα                                  | Luisa Marisol<br>Fuentes<br>Bustamante | 6942469772 | Πέμπτη<br>19.30 -21.00  | εξ'<br>αποστάσεως | 80€/<br>τρίμηνο |
| <b>SP8 Ισπανικά</b><br><b>B1+</b>                                                                       | Το τμήμα απευθύνεται σε μαθητές που επιθυμούν να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους και να εμβαθύνουν στην ισπανική κουλτούρα.                                 | Luisa Marisol<br>Fuentes<br>Bustamante | 6942469772 | Τετάρτη<br>17:25 - 8:55 | δια ζώσης         | 80€/<br>τρίμηνο |
| <b>SP9 Online</b><br><b>ισπανικά B2+</b>                                                                | Το τμήμα απευθύνεται σε άτομα τα οποία έχουν παρακολουθήσει το τμήμα της προηγούμενης χρονιάς ή έχουν αντίστοιχες γνώσεις και θέλουν να τις εμπλουτίσουν. | Luisa Marisol<br>Fuentes<br>Bustamante | 6942469772 | Τρίτη 17:55<br>– 19:25  | εξ'<br>αποστάσεως | 80€/<br>τρίμηνο |
| <b>SP10 Online</b><br><b>ισπανικά</b><br><b>κύκλος</b><br><b>συζητήσεων</b>                             | Σκοπός των μαθημάτων είναι οι μαθητές να μάθουν να συνεννοούνται σωστά στα ισπανικά.                                                                      | Luisa Marisol<br>Fuentes<br>Bustamante | 6942469772 | Τρίτη 19.30 -<br>21.00  | εξ'<br>αποστάσεως | 80€/<br>τρίμηνο |

**Ρωσικά - πρόγραμμα του 2023– 2024**

| <b>ΜΑΘΗΜΑ</b>                          | <b>Σύντομη περιγραφή των μαθημάτων</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Υπεύθυνη</b> | <b>Τηλέφωνο</b> | <b>Ημέρα</b>                  | <b>Τρόπος</b> | <b>Συμμετοχή</b> |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| <b>RU1 Ρωσικά για αρχάριους</b>        | Σε αυτό τον κύκλο μαθημάτων της ρωσικής γλώσσας δίνεται η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να ξεκινήσουν από τα βασικά και να καταλήξουν να είναι σε θέση να κάνουν τους πρώτους διαλόγους στα ρωσικά.                                                                                            | Έλλη Θεοδωρίδου | 6981020485      | Τετάρτη<br>18.00 -<br>19.30   | δια ζώσης     | 80€/ τρίμηνο     |
| <b>RU2 Online ρωσικά για αρχάριους</b> | Σε αυτό τον κύκλο μαθημάτων της ρωσικής γλώσσας δίνεται η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να ξεκινήσουν από τα βασικά και να καταλήξουν να είναι σε θέση να κάνουν τους πρώτους διαλόγους στα ρωσικά.                                                                                            | Έλλη Θεοδωρίδου | 6981020485      | Παρασκευή<br>18.00 -<br>20.30 | εξ αποστάσεως | 80€/ τρίμηνο     |
| <b>RU3 Ρωσικά τμήμα συζητήσεων</b>     | Το τμήμα απευθύνεται σε άτομα που έχουν βασικές γνώσεις της ρωσικής γλώσσας. Τουρισμός, κουζίνα, τέχνη, μόδα, είναι μόνο λίγα από τα θέματα που θα αναλύσουμε με έμφαση στην άρθρωση, γραμματική και δόμηση του λόγου. Το μόνο που χρειάζεστε είναι διάθεση για μια όμορφη συζήτηση στα ρώσικα! | Έλλη Θεοδωρίδου | 6981020485      | Τετάρτη<br>19.30 -<br>21.00   | δια ζώσης     | 80€/ τρίμηνο     |

**Χορός - πρόγραμμα του 2023-2024**

| ΜΑΘΗΜΑ                                    | Σύντομη περιγραφή των μαθημάτων                                                                                                            | Υπεύθυνος          | Τηλέφωνο   | Ημέρα                        | Συμμετοχή   |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------|------------------------------|-------------|
| T1<br>Παραδοσιακοί<br>και λαϊκοί<br>χοροί | Ελάτε να εξερευνήσουμε μαζί την παράδοση τον πολιτισμό και τις μυρωδιές της χώρας μας, μέσα από τον χορό!                                  | Ιωάννης<br>Μπαλλής | 6979199646 | Τετάρτη<br><br>18.30 – 19.30 | 60€/τρίμηνο |
| T2<br>Λατινοαμερικανικοί χοροί            | Ελάτε να νιώσουμε τους εξωτικούς ρυθμούς των χορών της Νότιας Αμερικής και της Καραϊβικής, μαθαίνοντας Salsa, Bachata, Chachacha και άλλα! | Ιωάννης<br>Μπαλλής | 6979199646 | Τετάρτη<br><br>17.30 – 18.30 | 60€/τρίμηνο |

**Σώμα Πνεύμα Ψυχή - πρόγραμμα του 2023– 2024**

| ΜΑΘΗΜΑ                 | Σύντομη περιγραφή των μαθημάτων                                                                                                                                                                                                                                      | Υπεύθυνη:             | Τηλέφωνο   | Ημέρα                      | Συμμετοχή   |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|----------------------------|-------------|
| KGS1<br><br>Hatha Yoga | Μικτό για αρχάριους και προχωρημένους. Η Hatha Yoga είναι η αρχαιότερη άσκηση κίνησης για χαλάρωση, αναζωογόνηση και ενεργοποίηση του σώματος, της ψυχής και του πνεύματος. Αυτή η ισορροπία σωματικής και πνευματικής ενέργειας ισούται με υγεία και αυτοπεποίθηση. | Elke<br>Wollschlaeger | 6945585939 | Τετάρτη<br><br>19.30-21.00 | 80€/τρίμηνο |