

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ (Be Active)

23/9/2026 – 2/10/2026

Τα τμήματά μας συμμετέχουν στην «πρωινή άσκηση»
μεταβαίνουν στον πρώτο σταθμό και αρχίζουν το συντομότερο!!!

Κίνηση
Υγεία
Ευεξία
για όλους!

1. ΤΕΤΑΡΤΗ 23/9 – Δ', Ε', ΣΤ'

Ώρα	FITNESS WORKOUT (ΑΙΘΟΥΣΑ)	ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ* ΠΕΡΙΜΕΤΡΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΟΥ (ΕΝΤΟΣ)	'DODGEBALL' ΣΤΕΓΑΣΤΡΟ
7:45 – 8:00	E1	E2	ΣΤ1-ΣΤ2
8:00 – 8:10	E2	E1	ΣΤ1-ΣΤ2
8:10 – 8:20	ΣΤ1	ΣΤ2	E1-E2
8:20 – 8:30	ΣΤ2	ΣΤ1	E1-E2
8:30 – 8:40	Δ1	Δ2	Δ3
8:40 – 8:50	Δ2	Δ3	Δ1
8:50 – 9:00	Δ3	Δ1	Δ2

* ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ: ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΕΛΕΤΩΝ → ΓΗΠΕΔΑ ΠΕΡΙΜΕΤΡΙΚΑ → ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ
ΠΕΥΚΑ ΠΕΡΙΜΕΤΡΙΚΑ → ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΑΣΚΑΛΩΝ → ΓΡΑΣΙΔΙ → ΒΟΤΑΝΟΚΗΠΟΣ

2. ΠΕΜΠΤΗ 24/9 – Α'

Ώρα	FITNESS WORKOUT (ΑΙΘΟΥΣΑ)	ΠΕΡΙΠΑΤΗΜΑ ΠΕΡΙΜΕΤΡΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΟΥ (ΕΝΤΟΣ)	'HARRY POTTER TAG GAME' ΣΤΕΓΑΣΤΡΟ
7:45 – 8:00	A1	A2	A3
8:00 – 8:10	A2	A3	A1
8:10 – 8:20	A3	A1	A2

3. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25/9 – Β', Γ'

Ώρα	ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ* ΠΕΡΙΜΕΤΡΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΟΥ (ΕΝΤΟΣ)	'ΨΑΡΑΚΙ 5' ΣΤΕΓΑΣΤΡΟ	FITNESS WORKOUT (ΑΙΘΟΥΣΑ)
7:45 – 8:00	B1	B2	B3
8:00 – 8:10	B2	B3	B1
8:10 – 8:20	B3	B1	B2
8:30 – 8:40	Γ1	Γ2	Γ3
8:40 – 8:50	Γ2	Γ3	Γ1
8:50 – 9:00	Γ3	Γ1	Γ2

Β. ΕΠΙΣΚΕΠΤΕΣ

(ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ, ΧΟΡΟΔΙΔΑΣΚΑΛΟΙ, ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ)

1. ΠΕΜΠΤΗ 24/9, **ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ, ΤΑΞΗ Β'**
(ΣΤΕΓΑΣΤΡΟ)
B'1 10:00 – 10:25
B'2 10:25 – 10:45
B'3 10:55 – 11:25
2. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25/9, **BREAK DANCE (ΓΡΑΣΙΔΙ)**
ΑΓΟΡΙΑ Δ' ΚΑΙ HIP HOP ΚΟΡΙΤΣΙΑ Δ' (ΑΙΘΟΥΣΑ)
Δ'1 10:55 – 11:25
Δ'2 11:25 – 11:50
Δ'3 11:50 – 12:15
3. ΔΕΥΤΕΡΑ 28/9, **HIP HOP – STREET FIT**
(ΑΙΘΟΥΣΑ) **ΤΑΞΗ Α'**
Α'1 10:15 – 10:45
Α'2 10:55 – 11:25
Α'3 11:25 – 11:55
4. ΤΡΙΤΗ 29/9, **ΖΕΪΜΠΕΚΙΚΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ**
(ΑΙΘΟΥΣΑ) **ΤΑΞΗ ΣΤ'**
ΣΤ'1 10:05 – 10:45
ΣΤ'2 10:55 – 11:35
5. ΤΕΤΑΡΤΗ 30/9, **ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΑ ΤΑΞΗ Γ'**
(ΣΤΕΓΑΣΤΡΟ)
Γ'1 10:00 – 10:25
Γ'2 10:25 – 10:45
Γ'3 10:55 – 11:20
6. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 2/10, **KARATE ΤΑΞΗ Ε'**
(ΑΙΘΟΥΣΑ)
Ε'1 11:00 – 11:20
Ε'2 11:25 – 11:45

Γιατί αυτή η δράση;

1. Ενίσχυση του προφίλ του μαθήματος της Φ.Α.
2. Διασκέδαση μέσω της φυσικής δραστηριότητας
3. Κοινωνική ενσωμάτωση και κοινωνικές δεξιότητες
4. Αξιοποίηση «χώρων πρασίνου» του σχολείου μας
5. Συνεργασία με τοπικούς αθλητικούς φορείς
6. Συμμετέχουμε (ανεπίσημα) στις ευρωπαϊκές δράσεις κινητικότητας και στέλνουμε μηνύματα στα παιδιά μας για τη σημασία της διά βίου άσκησης!!!

Μαζί... σε κάθε βήμα! ♥

ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

ΚΙΝΟΥΜΑΙ
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

ΠΡΟΣΕΧΩ
ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

ΣΕΒΟΜΑΙ
ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ
ΚΑΙ ΧΑΜΟΓΕΛΩ

ΕΙΜΑΙ
ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΣ/Η
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ