

Γυμναστική & άθληση

στο Πανεπιστήμιο Frederick

Είσαι αθλητικός τύπος; Θες να συμμετέχεις σε τουρνουά ή απλά να διατηρείσαι σε φόρμα; Η άθληση βελτιώνει την υγεία μας, συμβάλλει στην ευεξία και στην κοινωνικότητά μας, μπορεί ακόμη και να βελτιώσει την ακαδημαϊκή μας επίδοση. Στο Πανεπιστήμιο Frederick θα βρεις πολλές επιλογές για την άθλησή σου, αναλόγως δυνατοτήτων και αντοχών!

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

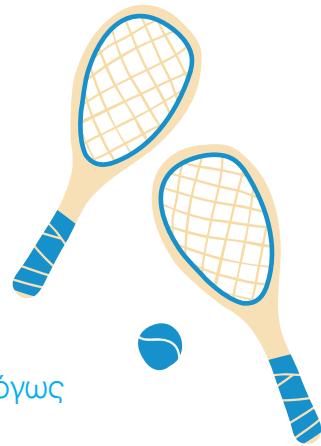
Μπες στο κλαμπ των φοιτητών/τριών-αθλητών/τριών και κάνε το Πανεπιστήμιό μας περήφανο! Ως μέλος της Κυπριακής Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού Αθλητισμού, έχουμε μεγάλη συμμετοχή και πολλές διακρίσεις στις διοργανώσεις της Ομοσπονδίας.

Συμμετέχουμε με ομάδες αντρών και γυναικών σε ετήσιες διοργανώσεις και όσοι/ες φοιτητές/τριες λαμβάνουν μέρος, μπορούν αυτόματα να διεκδικήσουν αθλητικές υποτροφίες.

Για συμμετοχή σε μια από τις διοργανώσεις, κάνε εγγραφή εδώ:
https://frederick.ac.cy/university_champ

Διοργανώσεις εξαμήνου

- Καλαθόσφαιρα (Αντρών)
- Φούτσαλ (Αντρών)
- Beach Volley (Αντρών και Γυναικών)
- Track & Field (Αντρών και Γυναικών)
- Τζούντο (Αντρών και Γυναικών)
- Sambo (Αντρών και Γυναικών)
- Πινγκ Πονγκ (Αντρών και Γυναικών)
- Τένις (Γυναικών)
- Μαραθώνιος (Αντρών και Γυναικών)
- Badminton (Αντρών και Γυναικών)



ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΟΜΙΛΟΙ

Λάβετε θέσεις και πάμε! Οι αθλητικοί μας όμιλοι διοργανώνουν αθλητικές/ψυχαγωγικές δραστηριότητες και σου δίνουν την ευκαιρία να εξασκηθείς στο αγαπημένο σου άθλημα ή να δοκιμάσεις κάτι καινούριο υπό την καθοδήγηση έμπειρων προπονητών και εκπαιδευτών.

Η πανεπιστημιακή μας κοινότητα συμμετέχει επίσης σε συναρπαστικές αθλητικές διοργανώσεις.

Το πρόγραμμα για το Εαρινό Εξάμηνο 2022 θα ανακοινωθεί σύντομα.

Όμιλος	Ποδηλατικός Όμιλος	Φούτσαλ
Πότε	Τρίτη, 17:00 – 19:30	Παρασκευή, 17:00 – 19:30
Πού	Αφετηρία: Πανεπιστημιούπολεις Λευκωσίας και Λεμεσού	Λευκωσία: Mini Soccer Fields, Παλλουριώτισσα Λεμεσός: Θα ανακοινωθεί αργότερα
Επίπεδο	Intermediate	Όλα
Πληροφορίες	Εξάσκησε όλο σου το σώμα και ανέβασε παλμούς απολαμβάνοντας την ίδια ώρα μια βόλτα στα πάρκα της πόλης. Η διάθεσή σου θα αλλάξει και ο κοινωνικός σου κύκλος θα διευρυνθεί. Λευκωσία: Εκπαιδευτής ποδηλάτης – Ανδρέας Πατάς Κωνσταντίνου. Παρέχονται ποδήλατα και μπουκαλάκια νερό. Περιορισμένος αριθμός θέσεων. Λεμεσός: Sports Office. Παρέχονται ποδήλατα και μπουκαλάκια νερό. Περιορισμένος αριθμός θέσεων.	Δημιούργησε την ομάδα σου και απόλαυσε το παιχνίδι.
Κρατήσεις	Κράτησε θέση εδώ: https://bit.ly/3oD8yio	Λευκωσία: Κάνε κράτηση για ένα 60λεπτο παιχνίδι (χωρίς χρέωση) στο City Mini Soccer (τηλ. 99221888) Λεμεσός: Επικοινωνήσε με το Sports Office

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Είτε προτιμάς αερόβια άσκηση είτε βάρη, ή αν πάλι προτιμάς ομαδικά προγράμματα γυμναστικής για να διατηρείσαι σε φόρμα, στο γυμναστήριο θα βρεις πολλές επιλογές.

Η **Πανεπιστημιούπολη της Λευκωσίας** διαθέτει το δικό της γυμναστήριο, πλήρως εξοπλισμένο για να εξυπηρετεί ένα εύρος προπονητικών αναγκών.

Ως φοιτητής/τρια της **Πανεπιστημιούπολης στη Λεμεσό**, έχεις δωρεάν πρόσβαση στο CHS Fitness Club, ένα γυμναστήριο 1500 τ.μ. που βρίσκεται πολύ κοντά στο Πανεπιστήμιο.

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
10:00 – 13:00	Free Training		Free Training		
14:00 - 15:00					Clubs Practice Sessions
15:00 - 16:00	Clubs Practice Sessions		Clubs Practice Sessions		
16:00 - 17:00					
17:00 - 18:00		Free Training		Free Training	Free Training
18:00 - 19:00					
19:00 - 19:30				Free Training	
19:00 - 19:50		Circuit Program		Circuit Program	

Free Training:

Επίπεδο: Όλα
Ελεύθερη χρήση του γυμναστηρίου από φοιτητές/τριες και το προσωπικό του Πανεπιστημίου

Δραστηριότητες Ομίλων

Επίπεδο: Δεν ισχύει (ψυχαγωγική δραστηριότητα)
Τα μέλη των φοιτητικών ομίλων μπορούν να κάνουν τις πρόβες τους και να προετοιμαστούν για μια εξαιρετική παράσταση στο τέλος του χρόνου. Όλοι είναι ευπρόσδεκτοι!

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΛΕΜΕΣΟΥ

Με τη φοιτητική ταυτότητα του Πανεπιστημίου έχεις δωρεάν πρόσβαση στο CHS Fitness Club στη Λεμεσό. (Αρχιεπισκόπου Λεόντιου Α250, 3020 Λεμεσός, Τηλ. 25250101)

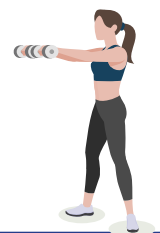
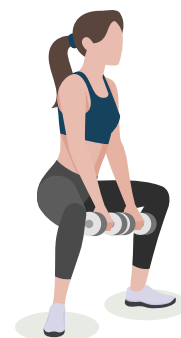
Ένας χώρος μεγέθους 1500 τετραγωνικών μέτρων, διαθέσιμος για κάθε αθλητικό τύπο. Διαθέτει:

- Χώρο cross training
- Εξοπλισμό για αερόβια άσκηση
- Βάρη
- Κλειστή αίθουσα για τις τάξεις (Circuit training, Body Pump, Grit, Cx Worx, Glutes and Abs, Zumba)
- Ολοκαίνουριο εξωτερικό χώρο με βάρη και μηχανήματα.

Circuit Training

Κάψε θερμίδες και δυνάμωσε τους μύες σου. Κυκλικό πρόγραμμα για όλο το σώμα, με συνδυασμό ενδυναμωτικών και αερόβιων ασκήσεων.

Εκπαιδύτρια: Κατερίνα Αλεξανδρίδου
Περιορισμένος αριθμός θέσεων
Κάνε κράτηση εδώ:
<https://bit.ly/3JcqizK>



Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το Sports Office:

Λευκωσία: Γιώργος Γεωργίου, τηλ. 22394394, ad.gg@frederick.ac.cy

Λεμεσός: Στέλλα Δημητρίου, τηλ. 25730975, ad.sd@frederick.ac.cy