



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Πανεπιστημιούπολη Βουτών, 71 003 Ηράκλειο Κρήτης, Τηλ: (2810) 545232,
email : unisport@admin.uoc.gr <http://unisport.uoc.gr>

Ανοικτές Θύρες στο Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο

20 Οκτωβρίου 2022

Στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής εβδομάδας Αθλητισμού 'Be active' το Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο διοργανώνει στις **20 Οκτωβρίου 2022 ημέρα γνωριμίας με τους χώρους του Αθλητικού Κέντρου από τις**

11:00πμ έως 18:30μμ,

Η συμμετοχή είναι ελεύθερη για όλους, ανεξάρτητα αν είναι μέλος ή όχι στο Παν. Γυμναστήριο

Δηλώσεις συμμετοχής: **στην Γραμματεία** του Παν. Γυμναστηρίου και στο
email: unisport@admin.uoc.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ

- | | |
|--------------|--|
| 11:00-11:45 | Αυτοάμυνα/Αϊκίντο , Νίκος Ιλαρίδης 4ο νταν Αϊκίντο |
| 12:00-12:45 | Pilates , Πένυ Αγγελή Κ.Φ.Α, |
| 13:00-13:45 | Επιτραπέζια Αντισφαίριση , Στέλιος Ζαχαριουδάκης Κ.Φ.Α. |
| 14:00-14:10 | Παρουσίαση του Παν. Γυμναστηρίου , Στέλιος Ζαχαριουδάκης Κ.Φ.Α. |
| 14:15-14:30 | Διάλεξη με θέμα "Άσκηση και Διατροφή" , Κατερίνα Σαρρή Κ.Φ.Α. |
| 14:45-15:15 | Pilates , Πένυ Αγγελή Κ.Φ.Α, |
| 15:15-16:00 | Τοξοβολία , Μακρογιαννάκης Ανταλκίδας Κ.Φ.Α. |
| 16:00 | Εκκίνηση Αγώνα δρόμου 2000μ
(δηλώσεις συμμετοχής έως και μια (1) ώρα πριν τους αγώνες) |
| 16:30 -18:30 | Τουρνουά Καλαθοσφαίρισης 3on3
(δηλώσεις συμμετοχής έως και μια (1) ώρα πριν τους αγώνες) |

ΣΚΑΚΙ (δηλώσεις συμμετοχής έως και μια (1) ώρα πριν τους αγώνες)

Τουρνουά blitz, πέντε (5) γύρων από τις 12:00 έως τις 14:00, Γιώργος Σαμόπουλος , Τ.Ε.

Υπολογιστών

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ (δηλώσεις συμμετοχής έως και μια (1) ώρα πριν τους αγώνες)

Οι αγώνες Κολύμβησης θα διεξαχθούν σε μεικτές σειρές από τις 13:30 -15:00, Ανέστης Μαργιολάκης Κ.Φ.Α.

50 ελεύθερο Φοιτητών - Φοιτητριών

50 ύπτιο, Φοιτητών - Φοιτητριών

50 πεταλούδα Φοιτητών - Φοιτητριών

50 πρόσθιο Φοιτητών - Φοιτητριών