

1η Μέρα 21/9/2018 - Άλσος Βεΐκου									
09:30-10:00	Εγγραφές								
10:00- 11:00	Τελετή Έναρξης								
	Τουρνουά Ποδοσφαίρου	Φυσικές Δραστηριότητες							
11:30- 12:00	1η φάση 6 αγώνες - 15 ' ο καθένας, 12 ομάδες	Προπόνηση με όργανα εκγύμνασης	11:30- 12:20 Tai Chi	Aerobic	Τζόγκινγκ	Τρέξιμο σε ορεινές διαδρομές	<u>Δραστηριότητες Καλαθοσφαίρισης</u> Γήπεδο Α - "knock out", Γήπεδο Β - ελεύθερες βολές Γήπεδο Γ & Δ - Παιχνίδι 5x5		
12:15: 12:45	1η φάση 6 αγώνες - 15 ' ο καθένας, 12 ομάδες	Προπόνηση με όργανα εκγύμνασης		Aerobic	Τζόγκινγκ	Τρέξιμο σε ορεινές διαδρομές			
13:00- 13:30	1η φάση 4 αγώνες - 15' ο καθένας, 8 ομάδες	Προπόνηση με όργανα εκγύμνασης	12:30 – 13:20 Tai Chi	Aerobic	Τζόγκινγκ	Τρέξιμο σε ορεινές διαδρομές			
13:30 - 14:45	Διάλειμμα για μεσημεριανό								
	Τουρνουά Ποδοσφαίρου	Στίβος			Φυσικές Δραστηριότητες				
15:00-15:30	2 η φάση 4 αγώνες - 15' ο καθένας, 8 ομάδες	Αγώνισμα Ταχύτητας 60m	Άλμα εις μήκος / στατικό άλμα	Σφαιροβολία	Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί	Πεζοπορία	Τέννις	Zumba	
15:45-16:30	2 η φάση 4 αγώνες - 15' ο καθένας, 8 ομάδες	Σκυταλοδρομία 4x100	Άλμα εις μήκος / στατικό άλμα	Σφαιροβολία	Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί	Πεζοπορία	Τέννις	Zumba	

2η Μέρα 22/9/2018 – Άλσος Βεΐκου

09:30-10:00	Εγγραφές							
	Τουρνουά Ποδοσφαίρου	Φυσικές Δραστηριότητες						
10:00-10:30	3η φάση 4 αγώνες - 15' ο καθένας, 8 ομάδες	Τζόγκινγκ	Τρέξιμο σε ορεινές διαδρομές	Aerobic	Capoeira	Yoga	Δραστηριότητες Καλαθοσφαίρισης Γήπεδο Α - "knock out", Γήπεδο Β - ελεύθερες βολές Γήπεδο Γ & Δ - Παιχνίδι 5x5	Προπόνηση με όργανα εκγύμνασης
10:45- 11:15	3η φάση 4 αγώνες - 15' ο καθένας, 8 ομάδες	Τζόγκινγκ	Τρέξιμο σε ορεινές διαδρομές	Aerobic	Capoeira	Yoga		Προπόνηση με όργανα εκγύμνασης
11:30 -12:00	4η Φάση 2 αγώνες- 15' ο καθένας, 4 ομάδες	Τζόγκινγκ	Τρέξιμο σε ορεινές διαδρομές	Aerobic	Capoeira	Yoga		Προπόνηση με όργανα εκγύμνασης
12:15- 12:45		Τζόγκινγκ	Τρέξιμο σε ορεινές διαδρομές	Aerobic	Capoeira	Yoga		Προπόνηση με όργανα εκγύμνασης
13:00-14:15	Διάλειμμα για μεσημεριανό							
	Τουρνουά Ποδοσφαίρου	Φυσικές Δραστηριότητες						
14:30 - 15:00		14:30-15:20 Tai Chi	Zumba	Παιχνίδια : Tug Frisbee	Yoga	Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί	Βόλλευ	
15:15 - 15:45	Μικρός Τελικός 20' 2 ομάδες		Zumba		Yoga	Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί	Βόλλευ	
16:00-16:30	Τελικός 20' 2 ομάδες		15:20- 16:10 Tai Chi		Zumba	Yoga	Ελληνικοί Παραδοσιακοί Χοροί	Βόλλευ

3^η Μέρα 23/9/2018 – Πεδίον του Άρεως

10:00 - 10:15	Έναρξη					
10:15-10:30	Παρουσίαση Πάρκου και αναπτυξιακό πρόγραμμα Πάρκου					
10:30-11:00	Anti-stigma Καλλιτεχνικό Event					
11:00 -11:30	Δρομικός Αγώνας 5.000km	Κυνήγι Θησαυρού για την Ψυχική υγεία	Yoga	Capoeira	Χοροθεραπευτικές Δραστηριότητες	Δραστηριότητες για παιδιά
11:30 - 12:00			Yoga	Capoeira	Χοροθεραπευτικές Δραστηριότητες	Δραστηριότητες για παιδιά
12:00-12:30			Yoga	Capoeira	Χοροθεραπευτικές Δραστηριότητες	Δραστηριότητες για παιδιά
12:30-13:00	Ποδηλατικός Γύρος 10,000km		Yoga	Capoeira	Χοροθεραπευτικές Δραστηριότητες	Δραστηριότητες για παιδιά
13:30-14:00	Εμπειρίες Από Τη Συμμετοχή Στο Τριήμερο - Τελετή Λήξης					

Με τη Στήριξη

Χορηγοί



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΙΚΗΣ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΡΓΩΝ
ΤΟΥ ΛΟΓΟΥ



Χορηγοί Επικοινωνίας



ΑΡΩΓΗ & ΣΤΗΡΙΞΗ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

