

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΓΡΙΝΙΟΥ

2024 - 2025



Στίβος
Μπάσκετ
Βόλει
Σκάκι
Pilates
Zumba
Aerobic
Κλασικό Μπαλέτο
Σύγχρονος Χορός
Λαογραφικός Όμιλος
Ρυθμική Γυμναστική
Θεατρική Ομάδα Ενηλίκων
Ενόργανη Ακροβατική Γυμναστική
Πολιτιστικό Τμήμα
Εκδρομικό Τμήμα

Πληροφορίες-Εγγραφές
στο Παπαστράτειο Μέγαρο

Καθημερινά: 10⁰⁰-13⁰⁰ & 18⁰⁰-21⁰⁰

Πλ. Παναγοπούλου 4
30131 Αγρίνιο
Τ: 26410 24767
E: info@geagr.gr
www.geagr.gr





ALL-DAY
ZLAP
FOOD BAR

A Χαριλάου Τρικούπη & Α. Παναγόπουλου 1, Αγγίτιο
Τ 26410 31 777

f @zlap.foodbar

Αγαπητές φίλες, αγαπητοί φίλοι

Η Γυμναστική Εταιρεία Αγρινίου (Γ.Ε.Α.) ιδρύθηκε το 1946 και αποτελεί ένα από τα ιστορικότερα και πιο δραστήρια σωματεία, τόσο σε τοπικό όσο και σε πανελλαδικό επίπεδο. Στη σχεδόν 80χρονη πορεία της, το όνομά της είναι ταυτόσημο με τον αθλητισμό και τον πολιτισμό, συμβάλλοντας καθοριστικά στην προώθηση του ευ αγωνίζεσθαι και στην πνευματική ανάταση του τόπου.



Προς αυτό το σκοπό, στο πέρασμα των χρόνων, σημαντικό και σπουδαίο ρόλο διαδραμάτιζε και διαδραματίζει η επιτυχής λειτουργία των τμημάτων μας, για τα οποία μπορείτε να ενημερωθείτε διεξοδικά στις επόμενες σελίδες του παρόντος εντύπου. Σε αυτά, μικρά παιδιά αλλά και ενήλικες, έχουν τη δυνατότητα, υπό την καθοδήγηση έμπειρων και επιστημονικά καταρτισμένων προπονητών και δασκάλων, να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και να έρθουν σε ουσιαστική επαφή με τον αθλητισμό και τον πολιτισμό.

Για το λόγο αυτό εξάλλου, διαχρονικά η αγρινιώτικη κοινωνία και όχι μόνο, στήριζε και στηρίζει τη Γ.Ε.Α., αναγνωρίζοντας την άρτια και μεθοδική δουλειά που λαμβάνει χώρα στους κόλπους της. Ενήλικες την επιλέγουν και γονείς της εμπιστεύονται τα παιδιά τους, για την εκγύμνασή τους και την καλλιέργεια και ανάδειξη των δεξιοτήτων τους.

Αξίζει δε να αναφερθεί, ότι σε αυτό συνηγορούν και οι υποδομές του συλλόγου, με κυριότερη εξ αυτών το «Παπαστράτειο Μέγαρο». Πρόκειται για ένα κτήριο μοναδικής αρχιτεκτονικής ομορφιάς, το οποίο βρίσκεται στην καρδιά της πόλης του Αγρινίου και διαθέτει τις πλέον κατάλληλες και σύγχρονες αίθουσες διδασκαλίας, για την ορθή και αποτελεσματική λειτουργία των τμημάτων μας.

Με γνώμονα τα ανωτέρω και με οδηγό την επαγγελματική και οργανωμένη δουλειά, η Γυμναστική Εταιρεία Αγρινίου στο διάβα του χρόνου δυναμώνει όλο και περισσότερο, σεβόμενη την ιστορία της και ανταποκρινόμενη ταυτόχρονα στις σύγχρονες απαιτήσεις.

Στη νέα λοιπόν χρονιά που έρχεται σας καλούμε όλες και όλους, ενήλικες και μικρά παιδιά, να δώσετε το παρών και να δημιουργήσουμε τμήματα ακόμη πιο δυναμικά, που θα αποτελούν στην κυριολεξία κοιτίδα αθλητισμού και πολιτισμού. Τμήματα, στα οποία οι ενήλικες θα μετουσιώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους σε δημιουργική ενασχόληση και οι μικροί μας φίλοι θα αναπτύξουν τις δεξιότητές τους μέσα από τη συνεργασία και την ομαδική αλληλεπίδραση.

Με εκτίμηση
Ο Πρόεδρος της Γυμναστικής Εταιρείας Αγρινίου
Ανδρέας Κ. Μπρέσιακας

Στίβος

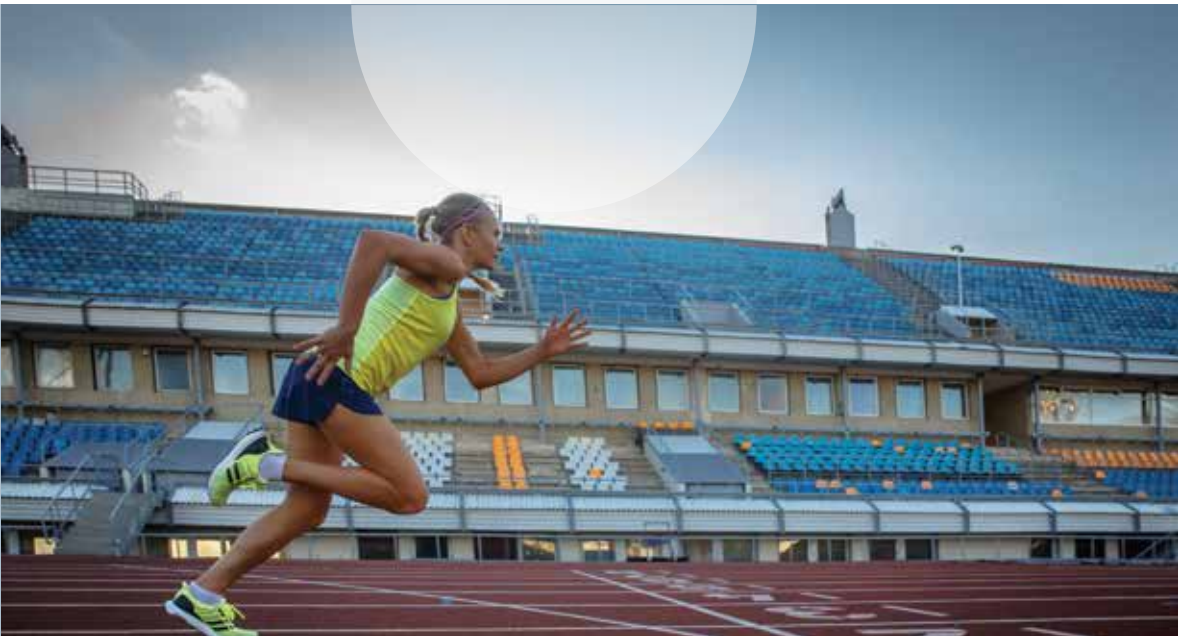
Η Γ.Ε.Α. από το 1946 που ιδρύθηκε έως σήμερα καλλιεργεί συστηματικά τον κλασικό αθλητισμό.

Εκατοντάδες αθλητές και αθλήτριες έχουν γαλουχηθεί στο τμήμα Στίβου της Γ.Ε.Α. και αρκετές δεκάδες από αυτούς αναδείχθηκαν Πρωταθλητές Ελλάδος. Καταξιωμένοι Καθηγητές Φυσικής Αγωγής γυμνάζουν καθημερινά αγόρια και κορίτσια, μαθητές και μαθήτριες όλων των ηλικιών στο ΔΑΚ Αγρινίου «Μιχάλης Κούσης».

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΣΤΙΒΟΥ

Στις εγκαταστάσεις του ΔΑΚ Αγρινίου «Μιχάλης Κούσης» λειτουργεί Ακαδημία Στίβου.

Ειδικευμένοι Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, κάθε απόγευμα, προπονούν με σύγχρονες επιστημονικές μεθόδους, αγόρια και κορίτσια προσχολικής (άνω των 4 ετών) και σχολικής ηλικίας.



Μπάσκετ

Η Γ.Ε.Α. είναι ο πρώτος Σύλλογος που καλλιέργησε το μπάσκετ στο χώρο της Δυτικής Ελλάδος.

Η οργανωμένη μεθοδολογία εκμάθησης του Μπάσκετ από ειδικευμένους προπονητές, καθώς επίσης η πολύχρονη εμπειρία, η καταξίωση, η διαρκής πρωταγωνιστική πορεία σε όλα τα αναπτυξιακά πρωταθλήματα είναι η εγγύηση για την ολόπλευρη ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού.



ΑΚΑΔΗΜΙΑ & ΜΙΝΙ ΜΠΑΣΚΕΤ

Τμήματα για αγόρια και κορίτσια
από 5 έως 16 ετών.
Προπονήσεις στο κλειστό γυμναστήριο
2ου και 6ου Γυμνασίου Αγρινίου.

Βόλεια

Στα τμήματα υποδομών προσεγγίζουμε με πολλαπλούς στόχους την εκμάθηση του αθλήματος έτσι ώστε να μην περιορίζονται μόνο στην αθλητική μεθοδολογία αλλά κυρίως στην παιδαγωγική ανάπτυξη την κινητική συμπεριφορά, στην ψυχολογία και στην προσωπικότητα του παιδιού.

ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΒΟΛΕΪ

Στελεχώνεται από καταξιωμένους γυμναστές προπονητές, άριστους γνώστες του αθλήματος.

Λειτουργούν τμήματα:

Για κορίτσια δημοτικού & γυμνασίου.

Προπονήσεις στο κλειστό γυμναστήριο του 6ου γυμνασίου.



Aerobic

ΑEROBICS & ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Συνδυάζοντας την αερόβια άσκηση (aerobics) με το δυναμικό πρόγραμμα γυμναστικής (power) επιτυγχάνουμε την αύξηση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής και της μυϊκής δύναμης (ενδυνάμωσης) καθώς και το κάψιμο του περιττού λίπους. Το μάθημα γίνεται ευχάριστο μέσα από το ρυθμό της μουσικής και από την ποικιλία των χορευτικών βημάτων και ασκήσεων.

Λειτουργούν τμήματα:

Για ενήλικες (αρχάριους & προχωρημένους) και για αγόρια και κορίτσια Νηπιαγωγείου, Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου που δίνουν έμφαση στην ορθοσωμία και στο παιχνίδι.

Δυναμικό πρόγραμμα γυμναστικής:

Ενδυνάμωση κοιλιακών, ραχιαίων, γλουτών, πλάτης, στήθους, ποδιών, χεριών.
Stretching



Διδάσκονται

Aerobics:

Dance aerobic High impact Step impact
Tae bo (με κινήσεις πολεμικών τεχνών)

Σκάκι

Το σκάκι είναι ένα πνευματικό άθλημα που δε βοηθά μόνο στην ανάπτυξη της ευφυΐας των παιδιών, αλλά και στο να αξιοποιούν την ευφυΐα τους για δημιουργικούς στόχους. Και όλα αυτά συνδυάζοντας την ευχαρίστηση που προσφέρει ένα παιχνίδι.

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται απογευματινές και βραδινές ώρες
κάθε Τετάρτη και Παρασκευή.

Τμήματα ολιγομελή:

Παιδικά (άνω των 6 ετών)

Ενηλίκων



A4B

ART 4 BUILDINGS

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΑΘΗΝΑ: 2169005579 - ΑΓΡΙΝΙΟ: 2641044602



- Μεσολογγίου & Βαλτινού γωνία, Αγρίνιο

- Λεπενού Αγρινίου

fb: Κέντρα Ξένων Γλωσσών Ανδρέας Τριαντάφυλλος
instagram: @andreastriantafyllos

ΤΗΛ./FAX: 26410 46024

Κιν.: 6946 338474

E-mail: andreastriantafyllos@yahoo.gr
www.andreastriantafyllos.blogspot.com

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

προπαίδεια

Ζητήστε την
κάρτα έκπτωσης

Ο,τι χρειάζεστε για το σχολείο... , αλλά και για το γραφείο...



Τηλ.: 26410 28932

Θεστιένων 5, Αγρίνιο, (Αγ. Βαρβάρα), Αγρίνιο

Λαογραφικός Όμιλος

Στο τμήμα του Λαογραφικού Ομίλου, γίνεται συστηματική διδασκαλία Ελληνικών παραδοσιακών χορών από όλες τις περιοχές της πατρίδας μας, στη γνήσιά τους μορφή και έκφραση.

Τα μαθήματα είναι καθημερινά, απογευματινές και βραδινές ώρες, στο Παπαστράτειο Μέγαρο.

Λειτουργούν τμήματα:

- Παιδικά • Εφηβικά
- Ενηλίκων • Επιδείξεων



PAUL-CHRISTOPHE

ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΒΙΟΤΕΧΝΙΑΣ ΕΤΟΙΜΩΝ ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ

Β. Παναγοπούλου 9, Αγρίνιο 

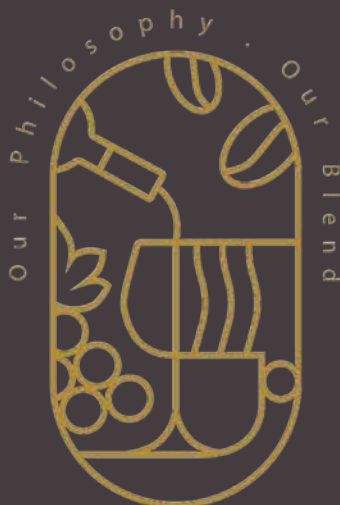
26410 44054 

6936 121 482 

 paulchristophe4@gmail.com


 paulchristophe_official

 kammenos.paulchristophe



B L E N D

C A F E · W I N E B A R



Ρυθμική Γυμναστική

Η Ρυθμική γυμναστική συνδυάζει κίνηση και ασκήσεις με συνοδεία μουσικής με τη βοήθεια των οργάνων ρυθμικής (σχοινάκι, μπάλα, στεφάνι, κορίνες, κορδέλα).

Έτσι η τέχνη και ο αθλητισμός συνυπάρχουν δίνοντας ένα πολύ ωραίο αποτέλεσμα.

Το ιδανικό άθλημα για κορίτσια, αφού μέσα από αυτό θα μάθουν να κινούνται με χάρη και να ελέγχουν το σώμα τους.

Λειτουργούν τμήματα:

Για παιδιά προσχολικής, σχολικής και εφηβικής ηλικίας.

Διδάσκονται:

- Ρυθμική Γυμναστική
- Χορευτική Γυμναστική



Η Ενόργανη γυμναστική είναι η τέλεια εξωσχολική δραστηριότητα για παιδιά κάθε ηλικίας.

Οι μαθητές της γυμναστικής ολοκληρώνουν ένα κύκλο βασικής σωματοδόμησης (ευλυγισία, δύναμη, αλτικότητα, ρυθμό) αλλά και τεχνικής σε ασκησιολόγιο ενόργανης ακροβατικής και αεροβικής γυμναστικής, βελτιώνοντας παράλληλα τη φυσική τους κατάσταση.

Τα μαθήματα γυμναστικής για παιδιά ξεκινούν από την ηλικία των 4 ετών.



Ενόργανη ακροβατική γυμναστική

Διδάσκονται:

- Ασκήσεις εδάφους
- Συνδυαστικές ακροβατικές ασκήσεις Τραμπολίνο

Λειτουργούν τμήματα:

Για αγόρια και κορίτσια ηλικίας
άνω των 4 ετών.



Κλασικό Μπαλέτο

Αποτελεί τη βάση για οποιοδήποτε άλλο κινησιολογικό μάθημα.

Είναι ιδανική άσκηση για τα παιδιά, χαρίζοντας ευλυγισία και αρμονία στην κίνηση.

Βελτιώνει τη στάση του σώματος, την αίσθηση του ρυθμού και τη μνήμη.

Λειτουργούν προπαρασκευαστικά τμήματα 3-5 ετών με σκοπό την εισαγωγή των παιδιών στον κόσμο του χορού και της μουσικής μέσω της κίνησης και της ψυχαγωγίας.

Τα τμήματα είναι διαμορφωμένα ανάλογα με τις ηλικίες των εκπαιδευομένων.

Προετοιμασία για τη συμμετοχή σε διεθνείς και εθνικούς διαγωνισμούς χορού.

Προετοιμασία για τις εισαγωγικές εξετάσεις του ΥΠΠΟ για τις ανώτερες σχολές χορού.

Διδάσκονται:

- Κλασικό Μπαλέτο (αγγλικό σύστημα R.A.D.)
- Κλασικό Μπαλέτο (σύστημα Vaganova)
- Κλασικό Ρεπερτόριο
- Κάρακτερ
- Barre a terre



Σύγχρονος Χορός

Ο Σύγχρονος Χορός είναι ένας ιδιαίτερος και δυναμικός χορός που επικεντρώνεται στην προσωπική ερμηνεία του χορευτή και στα συναισθήματά του. Χαρακτηρίζεται από την ελευθερία των κινήσεων, την έντονη εκφραστικότητα και τη χρήση του βάρους του σώματος, βοηθώντας στο μυϊκό έλεγχο, τη δύναμη και την ελαστικότητα, γυμνάζοντας συμμετρικά το σώμα.

Προετοιμασία για τη συμμετοχή σε διεθνείς και εθνικούς διαγωνισμούς χορού.

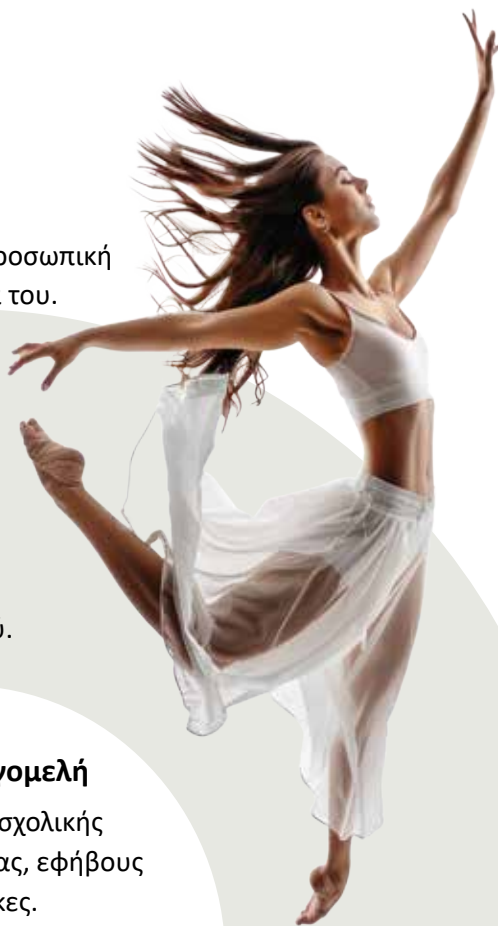
Προετοιμασία για τις εισαγωγικές εξετάσεις του ΥΠΠΟ για τις ανώτερες σχολές χορού.

Τμήματα ολιγομελή

Για παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας, εφήβους και ενήλικες.

Διδάσκονται:

- Σύστημα Limon, Release
- Μοντέρνος χορός I.S.T.D.
- Δημιουργικός χορός
- Αυτοσχεδιασμός
- Μουσικοκινητική αγωγή



Pilates

Διδάσκονται:

- Mini ball
- Toning balls
- Foam roller
- Magic ring
- Elastic band

Λειτουργούν τμήματα:

Πρωινά και απογευματινά
για ενήλικες
άνδρες και γυναίκες.



Ο Joseph Pilates είπε: «Σε 10 μαθήματα αρχίζεις να νιώθεις τη διαφορά... Σε 20 μαθήματα αρχίζουν να τη βλέπουν και οι γύρω σου... Σε 30 μαθήματα έχεις ένα καινούργιο σώμα.» Σίγουρα δεν είπε τίποτα περισσότερο από την αλήθεια. Αρκεί να το δοκιμάσεις!

Το Pilates αποτελεί μια μορφή γυμναστικής που στοχεύει στην ενδυνάμωση του σώματος και κυρίως του κορμού, συμβάλλοντας στη βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης.

Οι ασκήσεις του στοχεύουν στη σωστή στάση του σώματος, στην ισορροπία, την ευκινησία καθώς και στην γράμμωση των μυών αλλά και την καύση του περιττού λίπους. Θα εκπλαγείτε βλέποντας το σώμα σας πιο δυνατό, χωρίς πόνους στη μέση και τον αυχένα, ενώ παράλληλα θα το δείτε να σφίγγει, να γραμμώνει και να χάνει πόντους!



ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

τυροκομικά

από το 1932

ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ Α.Β.Ε.Ε.
ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Καταστήματα

Χαρ. Τρικούπη 12, Αργίριο • Τ 26410 25472

Σπύρου Τσικνιά 19, Αργίριο • Τ 26410 32283


Ιωσήφ Ρωγών 2, Μεσοθήγη • Τ 26310 28019

Τυροκομείο

Κηεισορεύματα • Τ 26410 97022

 www.vasileioudairy.gr

 vasilioutyrokomika@yahoo.gr

 Βασιλείου Τυροκομικά

 vasileioudairy



**STRAW
BERRIES**
BILINGUAL EDUCATION

ΠΡΟΤΥΠΟΣ
ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ
ΟΙ ΦΡΑΟΥΛΙΤΣΕΣ

ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ, ΑΓΡΙΝΙΟ Τ. 26410 24141

Zumba

Zumba είναι ένα πρόγραμμα άσκησης που μας ταξιδεύει σε όλον τον κόσμο, συνδυάζοντας αρμονικά τον χορό με τη γυμναστική μέσα από latin ρυθμούς salsa, samba, mambo, cha cha, merengue, regaetone, bachata, hip hop, afro house, funk, pop, belly dance από τα βόθθ της Ανατολής, Bollywood από την Ινδία, tango, flamenco. Η άθληση κοντά μας γίνεται διασκεδαστική, διαφορετική, αποτελεσματική και είναι σχεδιασμένη για όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, χορευτικού επιπέδου και φυσικής κατάστασης.

Για ενήλικες καθώς και για παιδιά

Λειτουργούν τμήματα: Νηπιαγωγείου, Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου.



ΠΙΝΑΚΙ

με γεύση...

Ανδρέα Παναγόπουλου, Αγρίνιο 301 31 • Τηλέφωνο: 2641 020560

ΗΧΗΤΙΚΕΣ ΚΑΛΥΨΕΙΣ - ΜΟΥΣΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

ΚαPELLaki Sound

ΚΑΠΕΛΛΑΚΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ - ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΗΧΟΥ - DJ

Ι.ΣΤΑΪΚΟΥ 66 ΑΓΡΙΝΙΟ
ΤΗΛ.
2641 401476

site: www.kapellakisound.gr
e-mail: kapellakis.sound@gmail.com


MUSIC TIME 

Θεατρική ομάδα ενηλίκων

Το θεατρικό τμήμα ενηλίκων κάθε χρόνο ετοιμάζει με την καθοδήγηση επαγγελματία σκηνοθέτη, μια ολοκληρωμένη θεατρική παράσταση από το ελληνικό ή το διεθνές ρεπερτόριο και την παρουσιάζει στην πλήρως ανακαινισμένη και οργανωμένη θεατρική σκηνή, που διαθέτει το Παπαστράτειο Μέγαρο.



ENTAXIS

ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΣΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΠΕΛΑΤΩΝ

Αφών Παναγοπούλου 3, Email: entaxis2022@gmail.com

ΜΑΓΙΚΟΣ ΑΥΛΟΣ

ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

ΒΕΛΙΣΣΑΡΙΟΣ ΞΕΣΦΙΓΓΗΣ • ΒΙΚΥ ΚΟΛΟΒΟΥ

Θέση Τροχός Αγρινίου • Τηλ.: 26410 27300 • Fax: 26410 22331
e-mail: magik_avlos@yahoo.gr



ΙΑΝΟ 
ΑΓΡΙΝΙΟΥ

ΑΝΟΙΚΤΟΣ ΜΑΓΝΗΤΙΚΟΣ
ΤΟΜΟΓΡΑΦΟΣ

Εθνική Οδός Αγρινίου - Αντιρρίου, 30100 Αγρίνιο
Τ: 26410 58881 Ε: agrinio@iano.gr [www: iano.gr](http://www.iano.gr)

ΣΧΟΛΗ ΤΟΠΙΚΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ «ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΠΑΛΙΟΥΡΑΣ»

Η Σχολή παρουσιάζει διαλέξεις και εκδηλώσεις σχετικές με την τοπική ιστορία του Αγρινίου και της ευρύτερης περιοχής. Ο τίτλος της Σχολής οφείλεται στο γεγονός ότι πριν την πανδημία, υπήρχε πρόγραμμα με τις εκδηλώσεις ανά μήνα για όλο το έτος. Εισηγητές είναι σπουδαίοι πανεπιστημιακοί και μεγάλοι καλλιτέχνες από την περιοχή και όχι μόνο.

Πολιτιστικό τμήμα

ΤΜΗΜΑ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

Το Τμήμα Πνευματικών και Καλλιτεχνικών Εκδηλώσεων είναι πάντα παρόν με επιστημονικές διαλέξεις, χοροεσπερίδες, μουσικές και άλλες καλλιτεχνικές εκδηλώσεις. Συνεργάζεται με επιστήμονες και δημιουργούς από άλλες πόλεις ή από την περιοχή μας και συμβάλλει στην πολιτιστική ανάδειξη της πόλης.



Εκδρομικό τμήμα

Το εκδρομικό τμήμα λειτουργεί και προσφέρει στα μέλη της Γυμναστικής Εταιρίας Αγρινίου προορισμούς στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, συνεργαζόμενο με τουριστικά πρακτορεία της πόλης.



Σ
202



Παράσημα 2023-2024



Στίβος

Μπάσκετ

Βόλει

Σκάκι

Pilates

Zumba

Aerobic

Κλασικό Μπαλέτο

Σύγχρονος Χορός

Λαογραφικός Όμιλος

Ρυθμική Γυμναστική

Θεατρική Ομάδα Ενηλίκων

Ενόργανη Ακροβατική Γυμναστική

Πολιτιστικό Τμήμα

Εκδρομικό Τμήμα

Πλ. Παναγοπούλου 4 - 30131 Αγρίνιο

T: 26410 24767 | E: info@geagr.gr

www.geagr.gr



ΠΥΡΟΤΕΧΝΗΜΑΤΑ

Θανάσης Σαραγκανίδας

 **fire fantasy**



Saragkanidas.Fireworks



Saragkanidas Fireworks

ΔΕΛΗΓΙΩΡΓΗ 19, ΑΓΡΙΝΙΟ

 **6977 338694 - 26410 46447**



ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

Όποιος και να είναι ο προορισμός σας,
για εμάς σημασία έχει **η διαδρομή**

