



1^ο EDIPSOS MULTISPORT & WELLNESS FESTIVAL

ΛΟΥΤΡΑ ΑΙΔΗΨΟΥ - ΒΟΡΕΙΑ ΕΥΒΟΙΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

18:00-24:00	Γραμματεία-Παραλαβή πακέτου αθλητών	Venue (Θέρμαι Σύλλα)
17:00-18:00	Συνάντηση εθελοντών	(Θέρμαι Σύλλα)
20:00-21:00	Καλωσόρισμα, Ιστορία της Αιδηψού, τελετή έναρξης	(Βιβλιοθήκη)

ΣΑΒΒΑΤΟ 30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

07:30-09:30	Γραμματεία-Παραλαβή πακέτου αθλητών	(Θέρμαι Σύλλα)
09:45	Τεχνική ενημέρωση αγώνων κολύμβησης	(Cafe Blue-Μπλε)
10:00-13:00	Εκκίνηση αγώνων κολύμβησης (750μ, 1500μ, 3000μ)	(Cafe Blue-Μπλε)
10:00-11:30	Γραμματεία-Εγγραφές κολυμβησης παιδιών	(Cafe Blue-Μπλε)
12:00	Εκκίνηση αγώνων κολύμβησης παιδιών (100μ, 200μ)	(Cafe Blue-Μπλε)
13:00-13:30	Τελετή απονομών κολύμβησης	(Cafe Blue-Μπλε)
14:00-15:30	SUP Event	(Αίγλη-Αύρα)
15:30-16:00	Τελετή απονομών SUP	(Αίγλη-Αύρα)
17:00-18:00	Ποδηλατοβόλτα	(Cafe Blue-Μπλε)
17:00-18:00	Επίδειξη εξοκίωσης με το Nordic Walking	(Κύμα)
18:30-20:00	Επιστημονική Ημερίδα	(Θέρμαι Σύλλα)
20:00-20:30	Τεχνική ενημέρωση αγώνων δρόμου	(Θέρμαι Σύλλα)
20:30-21:30	Pasta Party	(Αίγλη-Αύρα)
21:30	Συναυλία	(Βράχος)

ΚΥΡΙΑΚΗ 1^η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

07:30-09:30	Γραμματεία-Παραλαβή πακέτου αθλητών	(Θέρμαι Σύλλα)
09:45	Τεχνική ενημέρωση αγώνων δρόμου	(Θέρμαι Σύλλα)
10:00-13:00	Εκκίνηση Ημιμαραθωνίου δρόμου (21,1K)	(Θέρμαι Σύλλα)
10:05-12:00	Εκκίνηση αγώνων δρόμου (5K, 10K)	(Θέρμαι Σύλλα)
10:30-12:00	Προπόνηση Nordic Walking	(Θέρμαι Σύλλα)
11:00-11:30	Γραμματεία-Εγγραφές αγώνων δρόμου παιδιών	(Θέρμαι Σύλλα)
13:00	Εκκίνηση αγώνων δρόμου παιδιών	(Θέρμαι Σύλλα)
13:30-15:00	Τοπικά κεράσματα, Παραδοσιακοί χοροί και Χορευτικό	(Πάρκο)
15:00-16:00	Τελετή απονομών αγώνων δρόμου και Τελετή λήξης	(Βράχος)
16:00	Όλοι στα λουτρά για αποκατάσταση	(EOT)
19:00	After-Party	(Riviera)

- Κυνήγι θησαυρού στην Αιδηψό! Κατά τη διάρκεια του φεστιβάλ μικροί και μεγάλοι θα συμμετέχουν σε ένα διήμερο παιχνίδι αναζήτησης του θησαυρού!

Wellness

ΣΑΒΒΑΤΟ 30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

14:00-15:00	Stretching class by Στέλλα Κοκκαλιάρη	(Κύμα)
14:00-17:00	Ρεφλεξολογία by Ευζωία Wellness Activities	(Κύμα)
15:00-16:30	"Ενισχυτικές πρακτικές απόδοσης για υπεραθλητές αντοχής: αναπνοή, διατροφή, ενσυνειδητότητα", Μαριάννα Χρυσικάκου, Wellness Editor, αρχισυντάκτρια WellDay- Live Longevity	(Θέρμαι Σύλλα)
16:30-18:00	Yoga by Αντώνης Φραγκάκης	(Deck Θέρμαι Σύλλα)

ΚΥΡΙΑΚΗ 1 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

10:00-11:00	Yoga by Αντώνης Φραγκάκης	(Θέρμαι Σύλλα)
11:00-12:00	Zumba by Στέλλα Ζαρίφη	(Θέρμαι Σύλλα)
12:00-13:00	«Άσκηση και διατροφή για τέλεια υγεία » by Άννα Παπαγεωργίου, Ph. D.	(Θέρμαι Σύλλα)