

- 01 **ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ**
Poker Face Πηνελόπη Μακρυνόρη
- 02 **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΠΑΠΑΓΟΥ**
Carmina Burano Ιωάννης Γραβιάς, Εύα Μακρίδου
- 03 **ΕΛΛΗΝΟΑΓΓΛΙΚΗ Α.Σ. ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑ**
Every hats has story Ιωάννα Σταθώρη, Πηνελόπη Λαδά, Ιουλία Παλαμαρά, Νίκος Μέμος
- 04 **Γ.Ο.Ν. ΙΩΝΙΑΣ ΕΝ ΚΙΝΗΣΕΙ**
Ζα(χα)ρουλίνια Αγγελική Κλημεντίτου
- 05 **Γ.Σ ΑΘΛΟΚΙΝΗΣΗ Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**
Spider Girls Πόπη Αγγελάτου
- 06 **Σ.ΦΙ.Γ.Α.**
Welcome to the jungle Ιωάννα Πιτσανοπούλου
- 07 **ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΟΙ ΛΥΚΟΙ**
Spiders Νάντια Ξενοπούλου, Αντιγόνη Γαλανομάτη, Δέσποινα Αδάμ
- 08 **Φ.Ο.Μ ΚΟΤΙΝΟΣ**
The Lost Jungle Θωμάς Ζήκος, Ανδρομάχη Ζήκου, Παναγιώτης Ατσάς
- 09 **Γ.Ο.Ν. ΙΩΝΙΑΣ ΕΝ ΚΙΝΗΣΕΙ**
Golten Moves Αγγελική Κλημεντίτου
- 10 **ΕΛΛΗΝΟΑΓΓΛΙΚΗ Α.Σ. ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑ**
Fizzy Drinks Party Ιωάννα Σταθώρη, Πηνελόπη Λαδά, Χριστίνα Ψαράκη, Νίκος Μέμος
- 11 **Ο.Ν.Α.Δ.Ε.Α. ΝΕΡΑΙΔΕΣ** Μαρία Ντόβα
- 12 **Σ.ΦΙ.Γ.Α.**
Ταξίδι στο άγνωστο Ιωάννα Πιτσανοπούλου
- 13 **Γ.Σ ΑΘΛΟΚΙΝΗΣΗ Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**
Μαχητής είναι αυτός που πάντα μάχεται Πόπη Αγγελάτου
- 14 **ΑΘΛΟΣ Α.Σ**
Grinch Παναγιώτα Περιβολαράκη, Ανδριάντα Παπαχειμωνιά, Κατερίνα Λινάρδου
- 15 **Φ.Ο.Μ ΚΟΤΙΝΟΣ**
Empire of the Incas Παναγιώτης Ατσάς
- 16 **Γ.Ο.Ν. ΙΩΝΙΑΣ 'ΕΝ ΚΙΝΗΣΕΙ'**
Ionian Girls Αγγελική Κλημεντίτου
- 17 **Ο.Ν.Α.Δ.Ε.Α. S.O.S** Μαρία Ντόβα
- 18 **ΑΘΛ. ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΡΥΘΜΟΣ**
Ο Κύκλος της Ζωής Eagles and Lions Πέγκυ Περιβολαράκη, Κάτια Γκόγκου, Δήμητρα Ανδρεαδάκη
- 19 **ΕΛΛΗΝΟΑΓΓΛΙΚΗ Α.Σ. ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑ**
Μέτρηση Χριστίνα Ψαράκη, Πηνελόπη Λαδά, Πέτρος Αθανασίου, Βασιλική Μανιού

Συγκεντρωτικό Πρόγραμμα

ΣΑΒΒΑΤΟ 18.05.2024

1ος Όμιλος / Ώρα έναρξης 16:00

2ος Όμιλος / Ώρα έναρξης 19:00

ΚΥΡΙΑΚΗ 19.05.2024

3ος Όμιλος / Ώρα έναρξης 10:00

4ος Όμιλος / Ώρα έναρξης 16:00

5ος Όμιλος / Ώρα έναρξης 19:00

«Με το φετινό 31^ο Φεστιβάλ Γυμναστικής για Όλους του Δήμου Ηρακλείου Αττικής φέρνουμε τον Αθλητισμό κοντά στο Περιβάλλον. Ως φυσική ανθρώπινη δραστηριότητα, ο αθλητισμός προϋποθέτει ένα υγιές φυσικό περιβάλλον. Σε αυτή την κατεύθυνση, μπορεί να αποτελέσει κίνητρο και έμπνευση για βαθύτερο σεβασμό προς τη φύση. Μπορεί να γίνει ένας σημαντικός μοχλός που θα επηρεάσει προς την κατεύθυνση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης»



Νίκος Μπάμπalos
Δήμαρχος Ηρακλείου Αττικής

«Σας καλωσορίζουμε στην Γυμναστράδα, το μεγαλύτερο αθλητικό Φεστιβάλ του Δήμου Ηρακλείου Αττικής αλλά και το πλέον ιστορικό, αφού φέτος συμπληρώνει 31 χρόνια ζωής. Ένα διήμερο γεμάτο γυμναστική και χορό, νιάτα και χαρά, με μηνύματα για ένα βιώσιμο μέλλον. Θέλω να ευχαριστήσω όσες και όσους εργάστηκαν για να κάνουμε πραγματικότητα και τη φετινή διοργάνωση, η οποία, πιστεύω, θα προσφέρει μοναδικές στιγμές στους αθλητές και τους επισκέπτες»



Νίκος Σπυρόπουλος
Αντιδήμαρχος Διοικητικής Αναδιάρθρωσης
Οργάνωσης και Αθλητισμού



ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

31^ο

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΓΥΜΝΑΣΤΡΑΔΑ 2024

18-19
ΜΑΪΟΥ



Το περιβάλλον είμαι εγώ!

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

«Ολυμπιονίκης Χαρά Καρυάμη»
Ζεφύρου 21 & Θησέως, Ηράκλειο Αττικής

ΣΑΒΒΑΤΟ 1ος Όμιλος / Ώρα έναρξης 16:00 18.05.2024

A/A ΦΟΡΕΑΣ-ΤΙΤΛΟΣ

- 01 **Ο.Γ.ΗΡ.Α**
At the Zoo Μαρία Χάρακα,
Σουζάνα Τσαρουχά
- 02 **Α.Π.Ε ΓΙΤΑΝΗ**
Christmas Mood Φένια Μπόρα
- 03 **ΝΙΚΗ ΚΕΡΑΤΕΑΣ**
Cheerleaders Νικολέτα Συμεώνοβα,
Κωνσταντίνα Λαντζανάκη
- 04 **ΔΗΜΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ**
Vampire Μπέτυ Στρατικοπούλου
- 05 **Α.Π.Ε. ΓΙΤΑΝΗ**
Toca Toca Φένια Μπόρα
- 06 **ΝΙΚΗ ΚΕΡΑΤΕΑΣ**
Barbie Girls Νικολέτα Συμεώνοβα,
Κωνσταντίνα Λαντζανάκη
- 07 **ΔΗΜΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ**
Made in Japan Μπέτυ Στρατικοπούλου
- 08 **Α.Π.Ε ΓΙΤΑΝΗ**
Big Babol Όλγα Αξιώτη,
Σοφία Κούτουλα
- 09 **TEAM WOLF 31**
La vita e bella in Italia Νάνσυ Πλέσσα
- 10 **Ο.Γ.ΗΡ.Α**
Rock N' Roll Μαρία Χάρακα
Σουζάνα Τσαρουχά
- 11 **ΝΙΚΗ ΚΕΡΑΤΕΑΣ**
Δώσε Χρώμα στη Ζωή Νικολέτα Συμεώνοβα
Κωνσταντίνα Λαντζανάκη
- 12 **Α.Π.Ε ΓΙΤΑΝΗ**
The pokemon Company Τζένη Περωτή
- 13 **ΤΣΟΪ ΛΗ ΦΑΤ ΑΡΓΟΥΣ (Choy Lee Fut Argous)**
Αμαζόνες Άννα Κοκκινάκη
- 14 **ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΜΑΝΕΣΗ**
We Will Rock You Μαρία Χάρακα
- 15 **Π.Α.Κ.Π.Π.Α ΔΗΜΟΥ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ**
Carmensitas (Μικρές Κάρμεν) Γεωργία Βαλαβάνη
- 16 **Α.Π.Ε ΓΙΤΑΝΗ**
Cheeeeeeeese Φένια Μπόρα
- 17 **ΑΣΤΕΡΙΑ ΝΕΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**
Μετρώντας τα αστέρια Θωμάς Ζήκος, Αντώνης Στεφανάκης,
Δέσποινα Στεφανάκη
- 18 **ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΜΑΝΕΣΗ**
Movie Stars Μαρία Χάρακα
- 19 **ΖΑΘΝ ΚΗΦΙΣΙΑΣ**
Ο Παλιάτσος Δέσποινα Στεφανάκη
- 20 **Π.Α.Κ.Π.Π.Α ΔΗΜΟΥ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ**
Μπεμπούλες Γεωργία Βαλαβάνη

ΣΑΒΒΑΤΟ 2ος Όμιλος / Ώρα έναρξης 19:00 18.05.2024

A/A ΦΟΡΕΑΣ-ΤΙΤΛΟΣ

- 01 **ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ**
Fame Πηνελόπη Μακρυνόρη
- 02 **Ο.Γ.ΗΡ.Α**
Believer Μαρία Χάρακα,
Σουζάνα Τσαρουχά
- 03 **Π.Α.Κ.Π.Π.Α ΔΗΜΟΥ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ**
Ο Μύθος της Περσεφόνης Γεωργία Βαλαβάνη
- 04 **Σ.ΦΙ.Γ.Α.**
Καλώς ήρθατε στο τσίρκο Ιωάννα Πιτσανοπούλου

- 05 **Α.Σ. ΑΙΟΛΟΣ ΦΥΛΗΣ**
Barbie Μαρία Τράμπα
- 06 **Ο.Γ.ΗΡ.Α**
Καλοκαιρινές Διακοπές για Πάντα Μαρία Χάρακα,
Σουζάνα Τσαρουχά
- 07 **Σ.ΦΙ.Γ.Α.**
Piniate Time Ιωάννα Πιτσανοπούλου
- 08 **Π.Α.Κ.Π.Π.Α ΔΗΜΟΥ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ**
Μέδουσα Γεωργία Βαλαβάνη
- 09 **ΔΗΜΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ**
The Bright Side of Darkness Μπέτυ Στρατικοπούλου
- 10 **Α.Π.Σ ΧΟΡΕΙΑ**
Απο τη Θράκη ως την Κρήτη Σοφία Γαλάνη
- 11 **Α.Ο. ΑΣΤΕΡΑΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ**
Η Πόλη των Αστεριών Κέλλυ Σάμπαλη
- 12 **Σ.ΦΙ.Γ.Α.**
Spiders Ιωάννα Πιτσανοπούλου
- 13 **Π.Α.Κ.Π.Π.Α ΔΗΜΟΥ ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ**
STOP Στη γυναικεία κακοποίηση Γεωργία Βαλαβάνη

ΚΥΡΙΑΚΗ 3ος Όμιλος / Ώρα έναρξης 10:00 19.05.2024

A/A ΦΟΡΕΑΣ-ΤΙΤΛΟΣ

- 01 **Ο.Γ.ΗΡ.Α**
Shrek Μαρία Χάρακα
Σουζάνα Τσαρουχά
- 02 **Α.Σ ΠΛΑΤΩΝ**
Νεράϊδες Των Λουλουδιών Έλλη Δημουλά,
Χριστίνα Καρύδη
- 03 **ΕΛΛΗΝΟΑΓΓΛΙΚΗ Α.Σ. ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑ**
Play do Πλάθω έναν κόσμο μαγικό Ειρώ Κολιοπήλιου, Ανιές Μπρίντε,
Χριστίνα Ψαράκη, Ειρήνη Ντάση
- 04 **Ο.Γ.ΗΡ.Α**
Καραμελένιες Μαρία Χάρακα,
Σουζάνα Τσαρουχά
- 05 **Φ.Ο.Μ ΚΟΤΙΝΟΣ**
Frogs Ανδρομάχη Ζήκου
- 06 **ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΒΥΡΩΝΑ**
Arabian Nights Μυρσίνη Θεοδοσιάδου
- 07 **Α.Σ ΠΛΑΤΩΝ**
CowGirls Έλλη Δημουλά
Χριστίνα Καρύδη
- 08 **ΕΛΛΗΝΟΑΓΓΛΙΚΗ Α.Σ. ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑ**
Όταν οι κούκλες ζωντανεύουν Ανιές Μπρίντε,
Χριστίνα Ψαράκη
- 09 **Σ.Η.Γ.Α ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ**
Under the sea Ελισάβετ Μητράκου,
Κατερίνα Κυριακοπούλου
- 10 **Φ.Ο.Μ ΚΟΤΙΝΟΣ**
Οι Φαραώ της Αιγύπτου Ανδρομάχη Ζήκου
- 11 **Α.Σ ΠΛΑΤΩΝ**
Natures Girls Έλλη Δημουλά,
Χριστίνα Καρύδη
- 12 **ΔΗΜΟΣ ΒΡΙΛΗΣΣΙΩΝ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**
Harry Potter Καλλιόπη Λορέντζου,
Μαρία Κωνσταντίνου
- 13 **Σ.Η.Γ.Α ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ**
Στα χρώματα της Αυγής Κατερίνα Κυριακοπούλου,
Φαίδρα Ζουγανέλη, Ασπασία Χηκλιμάνογλου
- 14 **TEAM WOLF 31**
Για Καλοκαίρι τρομερό το τέλειο φρούτο δεν ξεχνώ Νάνσυ Πλέσσα
- 15 **ΕΛΛΗΝΟΑΓΓΛΙΚΗ Α.Σ. ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑ**
Το βασίλειο των ζώων Ειρώ Κολιοπήλιου
Χριστίνα Ψαράκη, Ειρήνη Ντάση

ΚΥΡΙΑΚΗ 4ος Όμιλος / Ώρα έναρξης 16:00 19.05.2024

A/A ΦΟΡΕΑΣ-ΤΙΤΛΟΣ

- 01 **Ο.Γ.ΗΡ.Α**
Σε Latin ρυθμούς Μαρία Χάρακα,
Σουζάνα Τσαρουχά
- 02 **ΕΛΛΗΝΟΑΓΓΛΙΚΗ Α.Σ. ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑ**
Let s get it started Άγγελος Σουλής
- 03 **Γ.Σ ΑΘΛΟΚΙΝΗΣΗ Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**
Ταξίδι στη Νεραϊδοχώρα Πόπη Αγγελάτου
- 04 **Φ.Ο.Μ ΚΟΤΙΝΟΣ**
Sweet dreams Θωμάς Ζήκος
- 05 **Α.Σ ΠΛΑΤΩΝ**
Lion Queens Έλλη Δημουλά,
Χριστίνα Καρύδη
- 06 **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΠΑΠΑΓΟΥ**
Mama mia Ιωάννης Γραβιάς,
Έυα Μακρίδου
- 07 **Γ.Ο.Ν. ΙΩΝΙΑΣ ΕΝ ΚΙΝΗΣΕΙ**
Roundow Girls Αγγελική Κλημεντίττου
- 08 **Ο.Γ.ΗΡ.Α**
Outer-Spase Gravitational Intergalactic Rocket Astronauts Program- OGIRA PROGRAM Μαρία Χάρακα,
Σουζάνα Τσαρουχά
- 09 **Γ.Σ ΑΘΛΟΚΙΝΗΣΗ Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**
Φίλοι για Πάντα Πόπη Αγγελάτου
- 10 **ΕΛΛΗΝΟΑΓΓΛΙΚΗ Α.Σ. ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑ**
Εργασία και Χαρά Ανιές Μπρίντε, Ειρώ Κολιοπήλιου,
Χριστίνα Ψαράκη, Ειρήνη Ντάση
- 11 **Φ.Ο.Μ ΚΟΤΙΝΟΣ**
Charleston Ανδρομάχη Ζήκου
- 12 **Σ.ΦΙ.Γ.Α.**
Lollipops Ιωάννα Πιτσανοπούλου
- 13 **ΖΑΘΝ ΚΗΦΙΣΙΑΣ**
Miss American and the heartbreak prince Δέσποινα Στεφανάκη
- 14 **Ο.Γ.ΗΡ.Α**
Η Νύχτα της Ζωντανής Κούκλας Μαρία Χάρακα,
Σουζάνα Τσαρουχά
- 15 **TEAM WOLF 31**
Σύννεφα. Οι χορευτές του ουρανού Νάνσυ Πλέσσα
- 16 **ΕΛΛΗΝΟΑΓΓΛΙΚΗ Α.Σ. ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑ**
Metamorphosis Αλεξάνδρα Γεωργοβασίλη
- 17 **Φ.Ο.Μ ΚΟΤΙΝΟΣ**
Στα Ώρια της Ταχύτητας Ανδρομάχη Ζήκου
- 18 **Α.Σ ΠΛΑΤΩΝ**
Πόλεμος Και Ειρήνη Έλλη Δημουλά,
Χριστίνα Καρύδη
- 19 **Γ.Σ ΑΘΛΟΚΙΝΗΣΗ Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**
Ας γινόμασταν και πάλι Παιδιά Πόπη Αγγελάτου
- 20 **ΑΣΤΕΡΙΑ ΝΕΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ**
If I was man Θωμάς Ζήκος, Αντώνης Στεφανάκης,
Δέσποινα Στεφανάκη
- 21 **Σ.ΦΙ.Γ.Α.**
Μες το βυθό - Μέδουσες Ιωάννα Πιτσανοπούλου
- 22 **ΕΛΛΗΝΟΑΓΓΛΙΚΗ Α.Σ. ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑ**
Μαλλιά κουβάρια- Μια φορά και έναν καιρό Ανιές Μπρίντε, Ειρώ Κολιοπήλιου,
Χριστίνα Ψαράκη, Ειρήνη Ντάση