



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ 2024-25

[Πληκτρολογήστε το όνομα της εταιρείας]

Μπορείτε να εγγραφείτε από 7/10 έως και 17/10
ή στο Τμήμα Αθλητισμού, 1ος όροφος, δημαρχείο
Καισαριανής

ή
στην ηλεκτρονική πλατφόρμα στο site του Δήμου

Πληροφορίες: 210-7222109 και 210-7250864

από 9πμ – 2μμ

Ξεκίνησαν οι Εγγραφές

Μετά από τέσσερα χρόνια επανακινούν τα γνωστά σε όλους μας αθλητικά προγράμματα, για όλες τις ηλικίες, που στόχο έχουν την επαφή με αθλήματα, την άσκηση, ψυχαγωγική ή και θεραπευτική.

Συνδρομή 5€/μήνα

Τα ΤΜΗΜΑΤΑ θα γίνονται 3 φορές την εβδομάδα	
ΕΙΔΟΣ και ΧΩΡΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	ΣΤΟΙΧΟΙ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
Άσκηση στην προσχολική ηλικία (αίθουσα γυμναστικής του Σταδίου «Μ. Κρητικόπουλος»)	ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Προσαρμοσμένη για την προσχολική ηλικία, πρώτη γνωριμία με τον αθλητισμό και τις δυνατότητες του ανθρώπινου σώματος: ευλυγισία, ισορροπία, παιχνίδι.
Παιδί και Αθλητισμός (Αξιοποιούνται όλοι οι δημόσιοι χώροι του δήμου «Μ. Κρητικόπουλος», 5x5 στο Σκοπευτήριο, κλειστό Μελισσινού και γήπεδα στα Ξύλινα)	Πρώτη γνωριμία με το άθλημα και τους κανόνες του: ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΚΛΑΣΣΙΚΟ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
Άσκηση στην εφηβική ηλικία (5x5 Δερβενακίων και υπαίθριο γυμναστήριο στα Ξύλινα)	Στόχος η ανάπτυξη υγιών κανόνων, συνεργασιμότητας και ενίσχυση της εφηβικής ηλικίας με ελεύθερο παιχνίδι και street gym ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 5x5 ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
Άθληση και Νέοι (γήπεδα στα Ξύλινα και αίθουσα γυμναστικής του Σταδίου «Μ. Κρητικόπουλος»)	ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ 3x3 ΓΙΟΝΓΚΑ ΠΙΛΑΤΕΣ (YOGA, PILATES)
Άσκηση Ενηλίκων (γυμναστήριο Λυκείου και αίθουσα γυμναστικής του Σταδίου «Μ. Κρητικόπουλος»)	ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ με σύγχρονες μεθόδους για άσκηση ευρωστία και υγεία.
Άσκηση στην Τρίτη ηλικία (Α ΚΑΠΗ, αίθουσα ορόφου και υπαίθρια)	Ήπιες προσαρμοσμένες γυμναστικές ασκήσεις για ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ , βελτίωση κινητικότητας, αποφυγή τραυματισμών και ευζωία.
Άσκηση ατόμων με αναπηρίες (πολυαίθουσα Συμβουλευτικής ΑμεΑ)	ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΙΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

