

ΝΕΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Με χαρά σας ανακοινώνουμε ότι ο δήμος μας, ξεκινά **δύο νέα προγράμματα εκγύμνασης για γυναίκες**, στο Κλειστό Γυμναστήριο επί των οδών Σάμου & Γεννηματά, στην Δ.Κ Μελισσίων.

Το πρώτο είναι ένα **ήπιο πρόγραμμα**, που απευθύνεται στα «μεγάλα κορίτσια» (**65+**), με στόχο:

- ✓ Πρόληψη ασθενειών
- ✓ Βελτίωση φυσικής κατάστασης
- ✓ Ψυχική ευεξία
- ✓ Κοινωνική ένταξη & ολοκλήρωση



Ώρα μαθημάτων: Δευτέρα και Παρασκευή 09.00-09.45

Το δεύτερο είναι **μεσαίας/υψηλής έντασης** πρόγραμμα, που απευθύνεται στα “νεαρότερα κορίτσια” (<65), με στόχο:

- ✓ Μεγιστοποίηση φυσικής κατάστασης
- ✓ Βελτίωση ευλυγισίας
- ✓ Χαλάρωση
- ✓ Ψυχική ανάταση



Ώρα μαθημάτων: Δευτέρα και Παρασκευή 10:15-11:00

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ:

- ❖ Η συμμετοχή είναι **ΔΩΡΕΑΝ!**
- ❖ **Μέγιστος** αριθμός ασκουμένων : 9
- ❖ **Ελάχιστος** αριθμός ασκουμένων : 5
- ❖ Συμμετοχή με **ραντεβού** από την **προηγούμενη ημέρα** στην γραμματεία του **ΔΑΚ** ή τηλεφωνικά στο **210.8045189** (ώρες : **16:00 – 20:00**)
- ❖ **Πετσέτα, ατομικό στρωματάκι, βαράκια, μπάλα κ.τ.λ.** που ενδεχομένως θα χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια του μαθήματος, **ΟΦΕΙΛΟΥΝ** να είναι **ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ!**

ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΟΛΕΣ!!!!!!

***TRAINER: ΛΟΥΚΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ (ΛΙΖΑ)**
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΤΕΦΑΑ ΑΘΗΝΩΝ