

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΟ 01/09/2024

ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

Ο Δήμος μας προσφέρει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκμάθησης κολύμβησης για παιδιά ηλικίας 4-17 ετών.

- Δευτέρα-Παρασκευή: 15:00-20:00

Το πρόγραμμα πραγματοποιείται στην μεγάλη πισίνα του κολυμβητηρίου.

Τα μαθήματα γίνονται από έμπειρους προπονητές, καθηγητές φυσικής αγωγής με την παρουσία ναυαγοσώστη.

ΣΤΙΒΟΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

Για παιδιά ηλικίας 6-17 ετών.

Βασικός στόχος η δραστηριοποίηση μέσα από παιγνιώδεις μορφές άσκησης, προκειμένου να αναπτυχθούν ο απαραίτητος νευρομυϊκός συντονισμός, η ταχύτητα, η δύναμη, η ευλυγισία αλλά και η συνεργασία μεταξύ των παιδιών, με απώτερο σκοπό την ομαλή μετάβαση στις εξειδικευμένες τεχνικές των αγωνισμάτων του στίβου (δρόμοι, άλματα, ρίψεις).

Δευτέρα-Παρασκευή:

- 17:00-18:00 (6-9 ετών)
- 18:00-19:00 (10-14 ετών)
- 19:00-20:00 (14-17 ετών)

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΑμειΑ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

Για παιδιά ηλικίας 5-17 ετών.

- Δευτέρα-Παρασκευή: 15:00-20:00

Το πρόγραμμα πραγματοποιείται στην μεγάλη πισίνα του κολυμβητηρίου.

Τα μαθήματα γίνονται από έμπειρους προπονητές, καθηγητές φυσικής αγωγής με την παρουσία ναυαγοσώστη.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΓΙΑ ΤΕΦΑΑ, ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Ο Δήμος μας προσφέρει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκμάθησης τεχνικών και προπονήσεων στα αγωνίσματα του στίβου και της κολύμβησης.

A) Στίβος

- Δευτέρα-Παρασκευή: 15:00-17:00

B) Κολύμβηση

- Δευτέρα-Παρασκευή: 15:00-20:00

ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ (ΑμεΑ)

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

- Δευτέρα-Παρασκευή: 15:00-20:00

Τα προγράμματα κολύμβησης για άτομα με αναπηρία, πραγματοποιούνται σε πισίνα 25 μέτρων, με θερμοκρασία νερού από 26 έως 28 βαθμούς. Τα μέλη του προγράμματος μάθησης κολύμβησης έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν έως τρεις φορές την εβδομάδα.

Η διάρκεια του μαθήματος είναι 60 λεπτά. Το κολυμβητήριο διαθέτει ειδικό εξοπλισμό (ζώνες πλεύσης, σανίδες επίπλευσης, αφρώδεις σωλήνες επίπλευσης) στους ασκούμενους, για την υποστήριξη του σώματός τους, κατά τη διάρκεια της άσκησης.

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ» (ΚΛΕΙΣΤΗ ΠΙΣΙΝΑ)

- Δευτέρα-Παρασκευή: 07:30-20:00
- Σάββατο: 07:30-13:00

Τα μέλη έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν έως τρεις φορές την εβδομάδα.

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Π. ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ» (ΑΝΟΙΚΤΗ ΠΙΣΙΝΑ)

- Δευτέρα-Παρασκευή: 08:00-21:00

Τα μέλη έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν έως τρεις φορές την εβδομάδα.

ΧΡΗΣΗ ΣΤΙΒΟΥ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

Διαθέτει γήπεδο στίβου 400 μ. με ταρτάν, 6 γραμμογραφημένες διαδρομές και μια βοηθητική.

- Δευτέρα-Παρασκευή: 07:30-23:00
- Σάββατο, Κυριακή: 07:30-23:00 (με εξαίρεση τις προγραμματισμένες ώρες διεξαγωγής αγώνων ποδοσφαίρου).

Η χρήση είναι δωρεάν.

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΤΕΝΙΣ)

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Π. ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ» ΕΠΙ ΤΗΣ ΟΔΟΥ

ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ

- Δευτέρα-Παρασκευή: 08:00-14:00

Τα μαθήματα γίνονται από έμπειρους προπονητές, καθηγητές φυσικής αγωγής.

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Γίνονται μαθήματα:

Pilates για αρχάριους, pilates για προχωρημένους, yoga, hips & abs, tae bo, βάρακια, λάστιχα, κοντάρια, μικρή-μεγάλη μπάλα, aerobic, total body

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Μ. ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ»

- Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκευή: 10:00-12:00
- Τρίτη-Πέμπτη : 13:30 – 14:30

Επιπλέον προγράμματα, αναμένεται να ξεκινήσουν από τον 10^ο 2024, με την ολοκλήρωση της πρόσληψης Καθηγητών Φυσικής Αγωγής, με συμβάσεις οκτάμηνης διάρκειας.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Για τη συμμετοχή σε πρόγραμμα απαιτείται η ηλεκτρονική εγγραφή στο <https://demos365.chalandri.gr>, η έκδοση κάρτας και η καταχώρηση των απαραίτητων δικαιολογητικών:

- **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ:** Ιατρικές βεβαιώσεις καρδιολόγου και δερματολόγου ή μία μόνο βεβαίωση ιατρού με ειδικότητα Γενικής Ιατρικής, μετά από καρδιολογικό και δερματολογικό έλεγχο.
- **ΣΤΙΒΟΣ ΚΑΙ ΛΟΙΠΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ:** Ιατρική βεβαίωση καρδιολόγου ή βεβαίωση ιατρού με ειδικότητα Γενικής Ιατρικής, μετά από καρδιολογικό έλεγχο.
- **ΠΑΙΔΙΑ ΕΩΣ 14 ΕΤΩΝ:** Ιατρική βεβαίωση παιδίατρου μετά από καρδιολογικό έλεγχο.
- Μία πρόσφατη φωτογραφία.

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΑΣ ΓΕΝΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΑΣ
ΓΕΝΙΑΣ**

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

Λεωφ. Πεντέλης 146, Χαλάνδρι

Τηλ.: 210 6819350-2106856410 – email: sports@halandri.gr

**ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Μ.
ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ»**

Σαρανταπόρου και Σοφ. Βενιζέλου

Τηλ.: 210 6775730 – email:

sportspdp@halandri.gr

**ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Π.
ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ»**

Αποστολοπούλου 60 & Μυκόνου
(πεζόδρομος)

Τηλ.: 210 6718147 – email:

sportspap@halandri.gr