



ΔΗΜΟΣ
ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ

ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ 2017-2018

Τα προγράμματα θα
ξεκινήσουν
το **ΔΕΚΕΜΒΡΙΟ** και
θα διαρκέσουν
μέχρι **31/7/2018**



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΗΝ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ
τηλ.: **210 28 20 222**



ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

- **ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**
- **ΠΑΙΧΝΙΔΙ**
- **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ σε παιδιά 4 - 6 ετών**
(Στους Βρεφικούς και Παιδικούς σταθμούς του Δήμου)

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΠΑΙΔΙ

(παιδιά ηλικίας 4 - 12 ετών)

- **ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

• **ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΓΥΝΑΙΚΑ**

- AEROBIC
- YOGA
- POWER YOGA
- BODY TONE
- PILATES
- ZUMBA
- FITBALL
- HIPS & ABS
- STRONG BY ZUMBA

• **ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ**

• **ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ/ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ/ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ κ.λπ**



Α.ΜΕ.Α (παιδιά ηλικίας 4 - 10 ετών)

• **ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**

• **ΥΓΕΙΑ**

• **ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

• **ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ/ΑΝΑΨΥΧΗ**

• **ΜΫΨΗ στον ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ**

στο Κολυμβητήριο ή Γυμναστήριο

