

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### ΔΩΡΕΑΝ ΜΑΖΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

#### «ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΜΕ LIVE ΤΗΛΕΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ»

Ο Δημοτικός Οργανισμός Πολιτισμού, Αθλητισμού, Προσχολικής Αγωγής Παλαμά (Δ.Ο.Π.Α.Π.Α.Π.) σας ενημερώνει για τη συνέχεια του προγράμματος «Άθληση για όλους».

Εξαιτίας των ειδικών συνθηκών που βιώνουμε τον τελευταίο χρόνο και των έκτακτων απαραίτητων υγειονομικών μέτρων και σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμόδιων υπηρεσιών προχωρήσαμε στην αναστολή της λειτουργίας του Κλειστού Γυμναστηρίου Παλαμά που ήταν και ο χώρος υλοποίησης του προγράμματος. Μέχρι την αναστολή της διακοπής λειτουργίας των αθλητικών εγκαταστάσεων, προχωράμε στη δημιουργία δωρεάν τμημάτων τηλε-γυμναστικής ενηλίκων, δίνοντας την ευκαιρία στους δημότες μας να συνεχίσουν το πρόγραμμα «Άθληση για όλους» αυτή τη φορά από το σπίτι τους.

Στόχος μας μέσα από την υλοποίηση του προγράμματος είναι η **ΔΩΡΕΑΝ** άθληση και η ψυχαγωγία όσων συμμετέχουν σε αυτά με απώτερο σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, καθώς και της σωματικής και ψυχικής τους υγείας.

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι εγγεγραμμένοι δημότες στο πρόγραμμα «Άθληση για όλους» ενεργοποιώντας την εφαρμογή που τους έχει σταλεί στο προσωπικό τους email.

Για περισσότερες πληροφορίες και νέες εγγραφές οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν καθημερινά από 9:00 έως 14:00 στο τηλέφωνο 2444022941 ή με email στο [ps.palama@gmail.com](mailto:ps.palama@gmail.com).

Έναρξη των μαθημάτων ορίζεται η Δευτέρα 1 Φεβρουαρίου και ώρες σύμφωνα με το παρακάτω πρόγραμμα.

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ
12:00-13:00	<b>Α΄ ΤΜΗΜΑ</b> (yoga,pilates)	-	<b>Α΄ ΤΜΗΜΑ</b> (aerobic-κοιλιακοί-ραχιαίοι)	<b>Α΄ ΤΜΗΜΑ</b> (yoga,pilates)
14:00-15:00	-	-	<b>Β΄ ΤΜΗΜΑ</b> (yoga,pilates)	-
15:00-16:00	<b>Γ΄ ΤΜΗΜΑ</b> (powerbody ασκήσεις ενδυνάμωσης)	-	-	<b>Β΄ ΤΜΗΜΑ</b> (αερόβια-ασκήσεις δύναμης)
16:00-17:00	-	<b>Β΄ ΤΜΗΜΑ</b> (βαράκια)	-	<b>Γ΄ ΤΜΗΜΑ</b> (yoga,pilates)
17:00-18:00	-	<b>Γ΄ ΤΜΗΜΑ</b> (yoga,pilates)	-	-