



ΔΗΜΟΣ
ΛΑΜΙΕΩΝ

Ένας τόπος, πολλές επιλογές!

Λαμία, 9 Μαρτίου 2022

ΘΕΜΑ: Έναρξη εγγραφών στο «Πρόγραμμα Άθλησης για όλους» (Π.Α.γ.Ο) του Δήμου Λαμιέων

Το Τμήμα Αθλητισμού του Δήμου Λαμιέων πραγματοποιεί το «**Πρόγραμμα Άθλησης για όλους**» (Π.Α.γ.Ο) που απευθύνεται στους Δημότες, προσφέρεται **δωρεάν** και εντάσσεται στο πλαίσιο των πιστοποιημένων Αθλητικών προγραμμάτων της Γ.Γ.Α.

Οι δράσεις του θα υλοποιούνται καθημερινά από **Δευτέρα έως Σάββατο** σε υποδομές του Δήμου μας από πτυχιούχους Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, ως ακολούθως :

A) ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Πρόγραμμα που περιλαμβάνει Αεροβική & Σουηδική Γυμναστική, Pilates, Ενδυνάμωση και Φυσική Κατάσταση.

- **Χαλκιοπούλειο Κλειστό Γυμναστήριο** (Φιλίας 1 Έκθεση)

Δευτέρα: 10:30-11:30/11:30-12:30

Τρίτη: 11:30-12:30

Τετάρτη: 10:30-11:30/11:30-12:30

Πέμπτη: 10:30-11:30/11:30-12:30

Παρασκευή: 11:30-12:30



ΔΗΜΟΣ
ΛΑΜΙΕΩΝ

Ένας τόπος, πολλές επιλογές!

- **Α. Κ. Καμαρίτσας** (Μ. Αλεξάνδρου - Ν. Άμπλιανη)
Δευτέρα: 09:00-10:00 / 10:00-11:00/11:00-12:00
Τρίτη: 09:00-10:00 / 10:00-11:00/11:00-12:00
Παρασκευή: 09:00-10:00 / 10:00-11:00/11:00-12:00
- **6^ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας** (Καβάφη 30 Ν. Άμπλιανη)
Τετάρτη: 16:00-17:00/ 17:00-18:00
Πέμπτη: 16:00-17:00/ 17:00-18:00
Σάββατο: 09:00-10:00 / 10:00-11:00
- **Γήπεδα Αντισφαίρισης Γαλανέικων** (οδός Αγ. Παρασκευής)
Δευτέρα: 09:00-10:00 / 10:00-11:00
Τετάρτη: 09:00-10:00 / 10:00-11:00
Παρασκευή: 09:00-10:00 / 10:00-11:00
- **1^ο Γυμνάσιο Λαμίας** (Κωστή Παλαμά 6 Γαλανείκα)
Τρίτη: 16:00-17:00/ 17:00-18:00
Πέμπτη: 16:00-17:00/ 17:00-18:00
Σάββατο: 10:00-11:00/11:00-12:00
- **Υπαίθριοι Χώροι Άθλησης** («ΚΩΣΤΗ ΠΑΛΑΜΑ» Γαλανείκα)
Τρίτη: 18:00-19:00
Πέμπτη: 18:00-19:00
Σάββατο: 12:00-13:00
- **Ισαδάκι**
Δευτέρα:10:30-11:30
Τετάρτη: 10:30-11:30
Παρασκευή: 10:30-11:30



ΔΗΜΟΣ
ΛΑΜΙΕΩΝ

Ένας τόπος, πολλές επιλογές!

- **Κοινότητα Υπάτης**
Τρίτη: 19:00- 20:00
Πέμπτη: 19:00- 20:00
- **Κοινότητα Μοσχοχωρίου.**
Δευτέρα:18:30- 19-30
Τετάρτη: 18:30- 19-30
Παρασκευή: 18:30- 19-30
- **Δημοτικό Κολυμβητήριο Λαμίας (Γαλανείκα)**
Δευτέρα: 09:00-10:00 / 10:00-11:00/11:00-12:00
Τετάρτη: 09:00-10:00 / 10:00-11:00/11:00-12:00
Πέμπτη: 09:00-10:00 / 10:00-11:00/11:00-12:00
- **2^ο ΚΑΠΗ**
Δευτέρα: 09:00-10:00
Πέμπτη: 09:00-10:0
- **3^ο ΚΑΠΗ**
Τρίτη: 09:00-10:00
Τετάρτη: 09:00-10:00
- **4^ο ΚΑΠΗ**
Τρίτη: 10:15- 11:15
Τετάρτη: 10:15- 11:15

Β) Αθλητισμός στην Προσχολική Ηλικία (4 - 6 ετών Δημοτικοί Παιδικοί Σταθμοί)



**ΔΗΜΟΣ
ΛΑΜΙΕΩΝ**

Ένας τόπος, πολλές επιλογές!

Δευτέρα – Παρασκευή 08:00-11:00

Γ) Αθλητισμός και Παιδί (6-12 ετών)

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει μύηση και εξάσκηση συγκεκριμένων αθλοπαιδιών και βελτίωση της Φυσικής Κατάστασης μέσω αυτών.

- **11^ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας (Έκθεση)**
Δευτέρα : 17:00-18:00
Τετάρτη: 17:00-18:00
Παρασκευή: 17:00-18:00
- **14^ο & 20^ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας (Αμφικτυόνων 42)**
Δευτέρα : 18:15-19:15/19:15-20:15
Τετάρτη: 18:15-19:15/19:15-20:15
Παρασκευή: 18:15-19:15/19:15-20:15
- **1^ο & 17^ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας (Πλατεία Αγ. Αθανασίου)**
Τρίτη: 17:00-18:00/ 18:00-19:00
Πέμπτη: 17:00-18:00/ 18:00-19:00
Σάββατο: 10:00-11:00/11:00-12:00

Δ) Αθλητισμός και Ειδική Αγωγή (Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Λαμίας)



ΔΗΜΟΣ
ΛΑΜΙΕΩΝ

Ένας τόπος, πολλές επιλογές!

Δευτέρα- Παρασκευή: 09:00-13:00

Για ενημέρωση σχετικά με τα προγράμματα, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στην Αντιδημαρχία Αθλητισμού, Εμπορίου & Επιχειρηματικότητας (Φλέμινγκ & Ερ. Σταυρού - Δημαρχείο)

- Τηλ.: **2231351564** (09:00-14:00)
- E-mail: sports@lamia-city.gr

Επισημαίνεται ότι, λόγω των μέτρων προστασίας από τον Covid-19, ο αριθμός των συμμετεχόντων θα είναι περιορισμένος.

Η δήλωση συμμετοχής θα γίνεται ηλεκτρονικά στο sports@lamia-city.gr

Επισυνάπτονται η αίτηση συμμετοχής των ασκουμένων καθώς και υποδείγματα για ιατρικές βεβαιώσεις.