

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

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

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

Α) Άσκηση Ενηλίκων

Πρόγραμμα που περιλαμβάνει Αεροβική & Σουηδική Γυμναστική, Pilates, Ενδυνάμωση και Φυσική Κατάσταση, AQUA AEROBIC και Θεραπευτική γυμναστική στην πισίνα.

Τα τμήματα και οι ώρες είναι τα παρακάτω:

Χαλκιοπούλειο Κλειστό Γυμναστήριο (Φιλίας 1 Έκθεση)

Δευτέρα: 10:00-11:00

Τρίτη: 11:00-12:00/15:00-16:00

Τετάρτη: 10:00-11:00

Πέμπτη: 11:00-12:00/15:00-16:00

Παρασκευή: 10:00-11:00/11:00-12:00/15:00-16:00

• **6^ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας (Καβάφη 30 Ν. Άμπλιανη)**

Δευτέρα: 16:30-17:30

Τετάρτη: 17:30-18:30

Πέμπτη: 17:30-18:30

• **4^ο Γυμνάσιο Λαμίας (Κωστή Παλαμά – Παρδάλη Γαλανείκα)**

Τρίτη: 16:30-17:30

Πέμπτη: 16:00-17:00

Παρασκευή: 16:00-17:00

• **Κοινότητα Υπάτης**

Δευτέρα: 16:00- 17:00

Πέμπτη: 16:00- 17:00

• **Κοινότητα Μοσχοχωρίου**

Τετάρτη: 11:30- 12:30

Παρασκευή: 11:30- 12:30

• **Κοινότητα Μ. Βρύσης**

Δευτέρα: 15:00-16:00

Πέμπτη: 15:30-16:30

• **Κοινότητα Ανθήλης**

Δευτέρα: 12:00-13:00

Πέμπτη: 12:00-13:00

- **Δημοτικό Κολυμβητήριο Λαμίας (Γαλανέικα)**

Δευτέρα έως Παρασκευή: 09:00-14:00 (AQUA AEROBIC και Θεραπευτική Γυμναστική)

Δευτέρα: 09:30-10:30/16:30-17:30 (Αίθουσα ενδυνάμωσης)

Τετάρτη: 09:30-10:30/16:30-17:30 (Αίθουσα ενδυνάμωσης)

Παρασκευή: 09:30-10:30/16:30-17:30 (Αίθουσα ενδυνάμωσης)

- **2^ο ΚΑΠΗ**

Δευτέρα: 09:00-10:00

Πέμπτη: 09:00-10:00

- **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)

Δευτέρα – Παρασκευή 08:00-12:00

Γ) Αθλητισμός και Παιδί (6-12 ετών)

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

- **14^ο & 20^ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας (Αμφικτυόνων 42)**

Δευτέρα : 17:30-18:30/18:30-19:30

Τετάρτη: 17:30-18:30/18:30-19:30

Παρασκευή: 17:30-18:30/18:30-19:30

- **1^ο & 17^ο Δημοτικό Σχολείο Λαμίας (Πλατεία Αγ. Αθανασίου)**

Τρίτη: 17:30-18:30/ 18:30-19:30

Πέμπτη: 17:30-18:30/ 18:30-19:30

Δ) Αθλητισμός και Ειδική Αγωγή (Ειδικά Σχολεία Λαμίας)

Δευτέρα- Παρασκευή: 09:00-13:00

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

- Τηλ.: **2231351564** (09:00-14:00) και στο **2231039050**

E-mail: sports@lamia-city.gr

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

Επισημαίνεται ότι μετά τις δηλώσεις συμμετοχής μπορεί να υπάρξει τροποποίηση του προγράμματος ανάλογα με την συμμετοχή.

Κάθε αθλούμενος είναι υποχρεωμένος με την εγγραφή του να προσκομίσει ιατρική βεβαίωση η οποία είναι υποχρεωτική, χωρίς αυτή ο αθλούμενος δεν επιτρέπεται να συμμετέχει στα προγράμματα άθλησης. Η ιατρική βεβαίωση για τους ενήλικες πρέπει να είναι από γιατρό παθολόγο ή καρδιολόγο και για τα παιδιά από παιδίατρο ή καρδιολόγο. Οι συμμετέχοντες σε προγράμματα του κολυμβητηρίου θα πρέπει να προσκομίσουν ιατρική βεβαίωση καρδιολόγου ή παθολόγου αλλά και δερματολόγου. Στην ιατρική βεβαίωση θα πρέπει να αναγράφεται σε ποιο τμήμα θα συμμετέχει ο ασκούμενος.(πχ. Άσκηση ενηλίκων, Αθλητισμός και παιδί κ.τ.λ)

Επισυνάπτονται οι αιτήσεις συμμετοχής των ασκούμενων.