



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

ΔΩΡΕΑΝ ΜΑΖΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΑΘΛΗΣΗ και ΓΥΝΑΙΚΑ»

Η Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου Ρεθύμνης και το Νομικό Πρόσωπο του Δήμου, διοργανώνουν πρόγραμμα μαζικού αθλητισμού «Αθληση και Γυναίκα», προσφέροντας τη δυνατότητα σε όλες τις γυναίκες να εντάξουν την άθληση στην καθημερινότητά τους και να αποκομίσουν τα σημαντικά, ψυχικά και βιολογικά οφέλη, που προσφέρει ο Αθλητισμός στη ζωή μας.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα υλοποιηθεί από έμπειρους καθηγητές φυσικής αγωγής κι έχει σχεδιαστεί κατά τρόπο ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των γυναικών με στόχο να τους παράσχει τα μέγιστα δυνατά οφέλη όπως η βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης, η ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού τους, η υγιής κοινωνικοποίηση και εκτόνωση κ.α.

Πιο συγκεκριμένα :

Απευθύνεται:	Υλοποιείται:
- Σε όλες τις γυναίκες	- Στο Α' ΚΑΠΗ - Στην ύπαιθρο

Μέσα προγράμματος:	Αποτελέσματα:
- Ήπια αερόβια άσκηση υγείας - Μυϊκή ενδυνάμωση - Κοιλιακοί, Ραχιαία - Ασκήσεις με βαράκια - Ασκήσεις με λάστιχα - Διατάσεις	- Βελτίωση της σωματικής/ψυχικής - Κινητική αισθητική - Ορθοσωμία - Βελτίωση της αισθητικής εμφάνισης - Κοινωνικότητα - Μείωση του καθημερινού άγχους

Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί σε αίθουσα του Α'ΚΑΠΗ (πλησίον του δημοτικού Κήπου).

Ημέρες προγράμματος:	Ωρες προγράμματος:
----------------------	--------------------

ΠΡΩΙΝΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

ΟΜΑΔΑ Α' : ΔΕΥΤΕΡΑ- ΠΕΜΠΤΗ : 8:30- 9:30

ΟΜΑΔΑ Β' : ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΕΜΠΤΗ : 9:30-10:30

ΟΜΑΔΑ Γ' : ΤΡΙΤΗ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ : 8:30-9:30

ΟΜΑΔΑ Δ' : ΤΡΙΤΗ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ : 9:30 -10:30

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

ΟΜΑΔΑ Α' : ΤΡΙΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ : 3-4

ΟΜΑΔΑ Β' : ΤΡΙΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ : 4-5

ΟΜΑΔΑ Γ' : ΤΡΙΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ : 5-6

ΟΜΑΔΑ Δ' : ΤΡΙΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ : 6-7

Οι ενδιαφερόμενες μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στο τηλέφωνο: 28310 20468 (εσωτ.18) από τις 9 το πρωί έως και τις 3 το μεσημέρι (υπεύθυνη κα Χρυσικού). Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας.

Επισημαίνεται ότι το πρόγραμμα θα διεξαχθεί τηρώντας τα υγειονομικά πρωτόκολλα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού σχετικά με την άθληση σε κλειστούς χώρους με ανώτερο όριο αθλουμένων τα 10 άτομα.

Όταν οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν, το πρόγραμμα θα υλοποιείται στον υπαίθριο χώρο. Στις περιπτώσεις διεξαγωγής του σε κλειστό χώρο, θα προηγείται καλός αερισμός του χώρου και αυστηρή απολύμανση όλων των οργάνων άθλησης.