

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ο Δήμος Σπάτων - Αρτέμιδος ανακοινώνει την επανέναρξη και λειτουργία των προγραμμάτων μαζικού αθλητισμού «**ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ**» σε συνεργασία με την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού και στις δύο Δημοτικές ενότητες (Σπάτων και Αρτέμιδος), από τη Δευτέρα 1/4/2024.

Οι χώροι άθλησης λειτουργούν για το κοινό ως ακολούθως:

A) Το Δημοτικό Γυμναστήριο Αρτέμιδος τις καθημερινές από τις 9.00-22.00 και το Σάββατο από τις 9.00-14.00 με παράλληλη έναρξη ομαδικών προγραμμάτων εκγύμνασης. Πληροφορίες στο τηλέφωνο 22940 89405 email: gymnastirioartemidos@gmail.com

ΑΠΟ 8/4/2024

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΑΡΤΕΜΙΔΟΣ				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΟ				
09.30-10.30 TOTAL FINTESS	09.30-10.30 PILATES FLOW	09.30-10.30 BODY SCULPTURE	09.30-10.30 PILATES	09.30-10.30 TOTAL FITNESS 10.30-11.30 STRETCHING
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ				
18:30 - 19:30 PILATES	18:30 - 19:30 ΤΑΕ - ΒΟ	18.30-19.30 TRX	18:30 -19:30 PILATES	18:30 - 19:30 ΤΑΕ-ΒΟ
19:30 - 20:30 CROSS TRAINING	19.30 - 20:30 YOGA STRETCHING	19.30-20.30 PILATES	19:30 - 20:30 BODY SCULPTURE	19:30-20:30 CROSS TRAINING

B) Το Δημοτικό Στάδιο Δ.Δημητρίου Σπάτων όλες τις ημέρες για το κοινό στα υπαίθρια όργανα εκγύμνασης και τον στίβο με παράλληλη έναρξη ομαδικών προγραμμάτων εκγύμνασης. Πληροφορίες στο τηλέφωνο 210 6635551 email: stadiospaton@gmail.com

ΑΠΟ 15/4/2024

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΣΠΑΤΩΝ				
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΟ				
09:30 -10:20 TOTAL FITNESS	09:30 -10:20 PILATES MAT-RING		09:30 -10:20 AEROBIC & ABS AND HIPS-STRETCHING	09:30 -10:20 PILATES FITNESS BALL
10:30 -11:20 3η ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΠΗ TOTAL FITNESS	10:30 -11:20 3η ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΠΗ ΜΥΣΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		10:30 -11:20 3η ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΠΗ AEROBIC & ABS AND HIPS STRETCHING	10:30 -11:20 3η ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΠΗ PILATES
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ				
17:00 -18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ 7-10 ΕΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΟΙΧΤΟΥ ΧΩΡΟΥ	17:00 -18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ 7-10 ΕΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΟΙΧΤΟΥ ΧΩΡΟΥ			17:00 -18:00 ΠΑΙΔΙΚΟ 7-10 ΕΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΟΙΧΤΟΥ ΧΩΡΟΥ
18:30 -19:30 ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΟΙΧΤΟΥ ΧΩΡΟΥ	18:30 -19:30 ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΟΙΧΤΟΥ ΧΩΡΟΥ			18:30 -19:30 ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΟΙΧΤΟΥ ΧΩΡΟΥ

Γ) Το Δημοτικό Γήπεδο Αρτέμιδος για το κοινό από τις 9.00 το πρωί για τα εξωτερικά όργανα εκγύμνασης και το υπαίθριο γήπεδο μπάσκετ.

Παράλληλα λειτουργούν σε συνεργασία με την Δ/ση Κοινωνικής Πολιτικής τα τμήματα προσχολικής ηλικίας στους παιδικούς σταθμούς του Δήμου μας και τα τμήματα για την τρίτη ηλικία στα Κέντρα Ανοικτής Προστασίας Ηλικιωμένων (ΚΑΠΗ) της Δημοτικής Ενότητας Αρτέμιδος, για να καλύπτονται όλες οι ηλικιακές ομάδες των δημοτών και κατοίκων μας.

Ο Αθλητισμός βελτιώνει το βιολογικό επίπεδο των αθλούμενων, καλλιεργεί τον αθλητικό χαρακτήρα και την αθλητική συνείδηση, στοχεύει στην αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και την αναμυχή των πολιτών. Εξασκεί το ανθρώπινο σώμα, προσφέρει τόνωση και πνευματική ευεξία. Ο Αθλητισμός συμβάλλει στη βελτίωση της υγείας μας και αναβαθμίζει την ποιότητα της ζωής μας.

Σας περιμένουμε όλες και όλους !!!!!!!

Ο ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΑΣΧΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ