

ΒΑΣΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η συμμετοχή στα προγράμματα Αθλητισμού για Όλους και Δημοτικού Γυμναστηρίου προϋποθέτει την έκδοση ειδικής κάρτας μέλους. Η χρήση του γυμναστηρίου του αθλούμενου με την κάρτα μέλους είναι απεριόριστη από Δευτέρα μέχρι και Κυριακή (πρωί) στο γυμναστήριο και με συμμετοχή κατά προτεραιότητα (booking system) σε άλλα προγράμματα άθλησης χωρίς ή με επιπλέον μικρό κόστος. Οι κάτοχοι της κάρτας μέλους έχουν δικαίωμα δωρεάν παρακολούθησης των επιμορφωτικών σεμιναρίων για τον αθλητισμό που οργανώνει ο ΔΑΟΗ. Βασικό κόστος κάρτας 25€ (Μηχανήματα γυμναστηρίου και Βασικός κύκλος ομαδικών προγραμμάτων). Συμμετοχή μονό στο βασικό κύκλο ομαδικών 10€. Παιδιά μέχρι και 12 ετών και ενήλικες από 65 και άνω 10€. Οικογενειακή κάρτα (τουλάχιστον 3 μέλη ή Μονογονεϊκή οικογένεια) και μέλη πολύτεκνης οικογένειας (προϋπόθεση η κάρτα πολύτεκνου) 15 €/άτομο. Ομαδικές κάρτες μέλους για αθλητικούς συλλόγους (προϋπόθεση η βεβαίωση ενεργού αθλητή) 10 €. Ημερήσια χρήση γυμναστηρίου και βασικού κύκλου (με προσωπική αποδοχή ευθύνης) 5€. Άτομα με Ειδικές ανάγκες και άποροι (απαραίτητη βεβαίωση) χωρίς χρέωση.

ΣΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΜΕΛΟΥΣ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ (Βασικός Κύκλος)

AEROBIC (ΓΥΝΑΙΚΩΝ-ΑΝΑΡΩΝ): Αεροβική άσκηση συνοδεία ρυθμικής μουσικής. Αναπτύσσει το καρδιοαναπνευστικό σύστημα, βελτιώνοντας την αντοχή και ενίοτε συμβάλει στην απώλεια βάρους. Συνδυάζει βήματα Χαμηλής – Μέσης ή Υψηλής έντασης ανάλογα με την δυνατότητα των εκάστοτε αθλουμένων, κάνοντας το μάθημα προσιτό σε όλους. Ολοκληρώνεται με ασκήσεις κοιλιακών – ραχιαίων. Διάρκεια 40 - 45'.

STEP AEROBIC (ΓΥΝΑΙΚΩΝ-ΑΝΑΡΩΝ): Αεροβική άσκηση συνοδεία ρυθμικής μουσικής, χρησιμοποιώντας πλαστικά συστήματα step aerobic. Ρυθμικά συνδυαζόμενα βήματα με χορογραφία Χαμηλής – Μέσης ή Υψηλής έντασης ανάλογα με την δυνατότητα των εκάστοτε αθλουμένων κάνοντας το μάθημα προσιτό σε όλους. Ολοκληρώνεται με ασκήσεις κοιλιακών – ραχιαίων. Διάρκεια 40 - 45'.

ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ: Συνδυάζει αερόβια άσκηση κάθε είδους, χωρίς χορογραφία και δυναμικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης για όλο το σώμα. Χρησιμοποιώντας Ράβδους, Λάστιχα, Βαράκια, στοχεύει με τον ειδικό αυτό εξοπλισμό σε ενδυνάμωση κοιλιακών – ραχιαίων και γενικά ολόκληρου του σώματος. Κατάλληλο για όλες τις ηλικίες καθώς η ένταση καθορίζεται από το αθλούμενο. Διάρκεια 45 - 50'.

ΠΑΙΔΙΚΟ FITNESS: Συνδυάζει αερόβια, αναερόβια άσκηση και μυϊκή ενδυνάμωση για παιδιά ηλικίας από 10 - 14 ετών, με κυκλική δομή και περιεχόμενο το οποίο συνδυάζει την ομαδική αεροβική άσκηση, την ομαδική άσκηση με αθλοπαιδιές όπως Μπάσκετ, Βόλεϊ ποδόσφαιρο σάλας, ορθοσωμικές ασκήσεις κ.λ.π. Διάρκεια κάθε συνεδρίας 45' - 50' σε πρόγραμμα συνολικά 20 εβδομάδων.

ΜΗ ΔΙΑΔΕΔΟΜΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ: Στοχεύει στην ενασχόληση και γνωριμία των δημοτών κάθε ηλικίας (σε διαφορετικά ηλικιακά τμήματα) με μη διαδεδομένα αθλήματα όπως η αντιπέρριση, η σκοποβολή, η τοξοβολία, judo, χάντμπολ, το ποδόσφαιρο σάλας, το καράτε, το παγκράτιο κ.λ.π. Διάρκεια κάθε συνεδρίας 45' - 50' σε πρόγραμμα συνολικά 30 εβδομάδων.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ: Στοχεύει στην ενασχόληση των δημοτών ηλικίας από 60 και άνω με τον αθλητισμό. Συνδυάζει ασκήσεις αναερόβιες και αερόβιες χαμηλής έντασης και ποσότητας, ασκήσεις ευλυγισίας, ενδυνάμωσης και χαλάρωσης. Το πρόγραμμα θα υλοποιείται με την καθοδήγηση εξειδικευμένων πτυχιούχων ΚΦΑ. Διάρκεια κάθε συνεδρίας 45' - 50'.

ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ: Στοχεύει στην ενασχόληση των παιδιών ηλικίας 6-14 ετών με αθλοπαιδιές αθλημάτων όπως του μπάσκετ, βόλεϊ και ποδόσφαιρο σάλας. Το πρόγραμμα θα υλοποιείται σε συγκεκριμένες ώρες και ημέρες και θα συμμετέχουν ομάδες παιδιών με την καθοδήγηση εξειδικευμένων πτυχιούχων ΚΦΑ. Διάρκεια κάθε συνεδρίας 45' - 50'.

ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ: Στοχεύει στην αρμονική και ουσιαστική ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος σε παιδιά ηλικίας 6 έως 14 ετών. Συνδυάζει τη μυϊκή ενδυνάμωση και την ευλυγισία με ασκήσεις ορθοσωμίας και πρόληψη μυοσκελετικών διαταραχών. Διάρκεια κάθε συνεδρίας 45' - 50'.

ΜΕ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (Ευρύτερος Κύκλος)

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ: Στοχεύει στην εκμάθηση τεχνικών αυτοάμυνας για όλους που ενδιαφέρονται να συνδυάσουν την άσκηση και την εκγύμναση του σώματος με τεχνικές της ανατολικής φιλοσοφίας των πολεμικών τεχνών. Θα υλοποιείται σε διαφορετικά τμήματα για τις γυναίκες, τους άνδρες και τα παιδιά. (κόστος συμμετοχής 2 €/ώρα/άτομο)

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ: Συνδυάζει την κίνηση και άσκηση, με τη μουσική και τη δημιουργία, για παιδιά προσχολικής ηλικίας 3 - 5 ετών. Θα υλοποιείται σε συνεργασία με εξειδικευμένο προσωπικό σε τακτές ώρες την εβδομάδα και η συμμετοχή των παιδιών προϋποθέτει κάρτα αθλούμενου (κόστος συμμετοχής 2 €/ώρα/άτομο). Διάρκεια: 45'.

ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ: Στοχεύει να συνδυάσει την άσκηση χαμηλής και υψηλής έντασης με την εκμάθηση του μοντέρνου χορού. Διάρκεια προγράμματος από 50 - 130'. Κατάλληλο για κάθε ηλικία και επίπεδο ικανότητας. (κόστος συμμετοχής 2 €/ώρα)

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ: Στοχεύει στην εκμάθηση παραδοσιακών χορών της Ελλάδας και της Ευρώπης για όλες τις ηλικίες. Διάρκεια προγράμματος από 50 -130'. Κατάλληλο για κάθε ηλικία και επίπεδο ικανότητας. (κόστος συμμετοχής 2 €/ώρα)

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΣΑΛΑΣ: Αποτελεί καινοτομία αφού το ποδόσφαιρο σάλας αποτελεί μη διαδεδομένο άθλημα στην χώρα μας. Θα υλοποιείται από τρεις έως πέντε φορές την εβδομάδα για διαφορετικές ηλικίες. Η συμμετοχή θα είναι δυνατή σε ομάδες μέχρι 16 ατόμων. Διάρκεια: 45' με 15' αγώνα (κόστος συμμετοχής 2 €/ώρα/άτομο).

ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ: Στοχεύει στην ενασχόληση των ενηλίκων (ηλικίες 25 - 60), με τις αθλοπαιδιές ομαδικών αθλημάτων όπως του μπάσκετ, βόλεϊ και ποδόσφαιρο σάλας. Στο πρόγραμμα μπορούν να συμμετέχουν οργανωμένες ή άτυπες ομάδες δημοτών (κόστος συμμετοχής 2€/άτομο /ώρα για το κλειστό γυμναστήριο)

PILATES: Καινοτόμο πρόγραμμα ενδυνάμωσης και κινητικής ισορροπίας με την τεχνική Pilates, από εξειδικευμένο προσωπικό. (κόστος συμμετοχής 2 €/ώρα/άτομο).

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Νίκου Ξυλούρη και Σόλωνος Γωνία, 71306 Πατέλες, Ηράκλειο Κρήτης

Τηλ Επικοινωνίας: 2810 215 095

www.daoh.gr. Email: info@daoh.gr



Αίτηση Μέλους

Πρόγραμμα «Αθλητισμός για Όλους»
Δημοτικό Γυμναστήριο Ηρακλείου

Προς Δημοτικό Αθλητικό Οργανισμό Ηρακλείου:

Α. ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥ

Όνομα :		Παρακαλούμε τοποθετήστε με κόλλα την φωτογραφία υποψηφίου μέλους
Επώνυμο :		
Όνομα Πατρός :		
Ημερομηνία Γέννησης :		
Τόπος Γέννησης :		
Επάγγελμα :		
Διεύθυνση Κατοικίας :	T. Κ.:	
Περιοχή Κατοικίας :		
Δημοτικό Διαμέρισμα :	1 ^ο <input type="radio"/> 2 ^ο <input type="radio"/> 3 ^ο <input type="radio"/> 4 ^ο <input type="radio"/>	
Δήμος :	Τηλ. Επικοινωνίας (1) : (πρωινές ώρες)	
Τηλ. Επικοινωνίας 2) : (ΚΙΝΗΤΟ)	Τηλ. Επικοινωνίας (3) : (Fax σε λειτουργία)	
e-mail :	Αριθμός Δελτίου Αστυνομικής Ταυτότητας ή Διαβατηρίου :	

(Παρακαλούμε να συμπληρώσετε με ακρίβεια τα στοιχεία σας – **κεφαλαία γράμματα** - και να προσκομίσετε στην αίτηση σας οποιοδήποτε έγγραφο είναι απαραίτητο να ληφθεί υπόψη από την επιτροπή αξιολόγησης)

Β. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΗΔΕΜΟΝΟΣ (σε περίπτωση ανήλικου)

Όνοματεπώνυμο :	
Επάγγελμα :	
Διεύθυνση Κατοικίας :	T. Κ. :
Τηλ. Επικοινωνίας (1) : (ΠΡΩΙΝΕΣ ΩΡΕΣ)	Τηλ. Επικοινωνίας (2) : (ΚΙΝΗΤΟ)
Τηλ. Επικοινωνίας (3) : (FAX)	e-mail :
Αριθμός Δελτίου Αστυνομικής Ταυτότητας ή Διαβατηρίου :	

Με την παρούσα δηλώνω ότι επιθυμώ να συμμετάσχω στο πρόγραμμα Αθλητισμός για Όλους και στο πρόγραμμα του Δημοτικού Γυμναστήριου και ότι τα στοιχεία που αναγράφονται στην αίτηση μέλους είναι ακριβή. Διάβασα, κατανόησα και αποδέχομαι τους όρους οργάνωσης και λειτουργίας του Δημοτικού Γυμναστηρίου καθώς επίσης και του Προγράμματος Αθλητισμός για Όλους και αποδέχομαι να λάβουν γνώση των στοιχείων της παρούσης τα μέλη της επιτροπής εξέτασης της αίτησης.

Ημερομηνία : ___/___/___

Το υποψήφιο μέλος,

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

Για το ανήλικο υποψήφιο μέλος ο κηδεμόνας,

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗΣ ΑΙΤΗΣΕΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΟΥ ΔΑΠΚΗ:

ΑΡΙΘΜΟΣ
ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ

Ημερ. Παραλαβής: ___/___/___

ΚΩΔΙΚΟΣ
ΜΕΛΟΥΣ

Υπ. υπαλλήλου: _____

Γ. ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΙΑΤΡΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥ

(Συμπληρώστε **μόνο τις περιπτώσεις που σας αφορούν**, σε συνεννόηση με τον ιατρό σας)

ΑΤΟΜΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ

- | | | | |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| ΑΝΑΙΜΙΑ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΨΥΧΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ |
| ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΕΠΙΛΗΨΙΑ |
| ΑΣΘΜΑ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΜΗΝΑΣ..... |
| ΛΙΠΟΘΥΜΙΕΣ | <input type="checkbox"/> | | ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ |
| ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΠΑΘΕΙΑ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΥΠΕΡΤΑΣΗ – ΥΠΟΤΑΣΗ |
| ΝΕΦΡΟΠΑΘΕΙΑ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΕΜΦΡΑΓΜΑ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ |
| ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΑΡΡΥΘΜΙΕΣ |
| ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΕΣ |
| ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΚΙΡΣΟΙ |
| ΔΕΡΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ |

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΥΓΕΙΑΣ

- | | | | |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΕΠΙΛΗΨΙΑ |
| ΑΣΘΜΑ | <input type="checkbox"/> | | ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ |
| ΝΕΦΡΟΠΑΘΕΙΑ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΥΠΕΡΤΑΣΗ – ΥΠΟΤΑΣΗ |
| ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΕΜΦΡΑΓΜΑ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ |
| ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΑΡΡΥΘΜΙΕΣ |
| ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΕΣ |
| ΔΕΡΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΚΙΡΣΟΙ |
| ΨΥΧΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ |

ΠΑΣΧΕΤΕ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΣΕ

- | | | | |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| ΑΥΧΕΝΑ - ΚΕΦΑΛΙ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΩΜΟΥΣ |
| ΘΩΡΑΚΑ-ΠΛΕΥΡΑ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΑΝΩ ΑΚΡΑ – ΧΕΡΙΑ |
| ΟΣΦΥΙΚΗ ΜΟΙΡΑ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΑΝΩ ΑΚΡΑ – ΒΡΑΧΙΟΝΑ / ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΟ |
| ΙΣΧΙΟ - ΔΕΚΑΝΗ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΚΑΡΠΟΥΣ |
| ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ - ΠΟΔΙΑ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ΑΓΚΩΝΑ |

ΕΧΕΤΕ ΕΓΧΕΙΡΙΣΘΕΙ ΠΡΟΣΦΑΤΑ (πριν 6 μήνες); ΝΑΙ ΟΧΙ

Για ποιο λόγο;

ΕΧΕΤΕ ΕΓΧΕΙΡΙΣΘΕΙ ΠΑΛΑΙΟΤΕΡΑ; ΝΑΙ ΟΧΙ

Για ποιο λόγο;

ΕΙΣΤΕ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ /ΤΡΙΑ ; ΝΑΙ ΟΧΙ ΓΙΑ ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ: _____ ΤΣΙΓΑΡΑ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ ; _____

ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΙΑΤΡΟΥ

(Συμπληρώνεται από τον / την ίδιο/α τον/την ιατρό)

Ο/Η κάτωθι υπογεγραμμένος/η ιατρός κ. _____,
εξέτασα την / τον κ. _____ και τον / την κρίνω ικανό /νη
να συμμετάσχει στο Πρόγραμμα Αθλητισμού για Όλους και στο πρόγραμμα του γυμναστηρίου
του Δημοτικού Αθλητικού Οργανισμού χωρίς να διατρέχει εμφανή κίνδυνο για την υγεία της/του.

ΣΗΜ: Ιδιαίτερες ιατρικές οδηγίες προς τους γυμναστές και τον αθλούμενο

Ημερομηνία: ____/____/____

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

ΣΦΡΑΓΙΔΑ

Δ. ΠΟΙΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΩΡΕΣ ΕΠΙΘΥΜΕΙΤΕ ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙΣΤΕ (πρόγραμμα και ανάλυση των δραστηριοτήτων ακολουθεί)

	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ							
1	ΑΕΡΟΒΙC							
2	STEP ΑΕΡΟΒΙC							
3	ΓΕΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ							
4	ΠΑΙΔΙΚΟ FITNESS							
5	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ							
6	ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ ΧΟΡΟΙ							
7	ΓΥΜΝ. ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ							
8	ΑΘΛ. ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ							
9	ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ							
10	ΑΘΛ. ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ							
11	ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ							
12	ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ							
13	ΠΟΛΟΣΦΑΙΡΟ ΣΑΛΑΣ							
14	ΜΗ ΔΙΑΔΕΟΜΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ							
15	PILLATES							
16	(ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ)							
17	(ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ)							
18	(ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ)							
19	(ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ)							
20	(ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ)							

Ε. ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΟΙΧΟΙ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥ

Ε1. ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ - ΣΤΟΧΟΙ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥ

- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΜΟΥ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΥΪΚΗΣ ΜΟΥ ΜΑΖΑΣ
- ΝΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΩ ΓΙΑ ΛΟΓΟΥΣ ΥΓΕΙΑΣ ΝΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΩ ΓΙΑ ΛΟΓΟΥΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ
- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΜΟΥ ΑΝΤΟΧΗΣ ΝΑ ΑΥΞΗΣΩ ΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΟΥ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
- ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΩ ΩΡΑΙΟ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟ ΣΩΜΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΩ ΤΙΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΟΥ ΕΧΩ
- ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΣΩ ΜΥΪΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΩ ΆΛΛΟ ΤΙ:
- ΆΛΛΟ ΤΙ: ΆΛΛΟ ΤΙ:

ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΣΑΣ ΕΔΙΑΦΕΡΟΥΝ

- ΑΤΟΜΙΚΑ ΠΡΩΙΝΑ
- ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΑ

ΠΩΣ ΕΝΗΜΕΡΩΘΗΚΑΤΕ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΑΣ

- ΑΠΟ ΕΝΑ ΦΙΛΟ/ΦΙΛΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΝΤΥΠΟ ΤΥΠΟ
- ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΣΑ ΜΑΣ. ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ INTERNET