

Τμήμα Μαζικής Άθλησης

ΔΗΜΟΣ ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ

δωρεάν γυμναστική για όλους
υπό την επίβλεψη του

ΧΡΗΣΤΟΥ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ

Ολυμπιονίκης- Παγκόσμιου Ρέκορντμαν

Τμήματα Γυμναστικής

Ομαδικά προγράμματα για βελτίωση της φυσικής κατάστασης, για επαναφορά του σώματος στις σωστές αναλογίες, για απώλεια βάρους, για σύσφιξη.

Περιλαμβάνει:

- Βαράκια
- Λάστιχα
- Σουηδική
- Κυκλική
- Aerobic
- Pilates
- Step
- Κοιλιακούς
- Γλουτούς
- Medicine ball
- Yoga
- Μπάρες
- Stretching

Δείτε το πρόγραμμα [εδώ...](#)

Παιδικά

Προγράμματα δημιουργικής απασχόλησης για παιδιά από 4 έως 8 ετών για βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης, για βελτίωση της αντοχής στο διάβασμα.

- Βελτίωση της φυσικής κατάστασης
- Γνωριμία με τα διάφορα αθλήματα
- Καλλιέργεια διαφόρων δεξιοτήτων όπως : δύναμη, ταχύτητα, ευλυγισία, ισορροπία
- Ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος
- Πρώτη επαφή με τη γυμναστική μέσα από παιδαγωγικά παιχνίδια

[Τεστ φυσικής κατάστασης για όλα τα παιδιά των σχολείων](#)
[Προγράμματα Kids & Juniors Nutrition & Athletics](#)

Εγγραφές: Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο Π.Φαλήρου

Τηλ: 210-9848730

Ημέρες: Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκευή (18:00-19:00)

[Δραστηριότητες για ενήλικες στο πάρκο Φλοίσβου με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής](#)

ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ:

ΙΩΑΝΝΑ ΚΟΝΤΟΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

ΕΦΗ ΧΑΣΑΠΟΠΟΥΛΟΥ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

210-9848730