

## ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

- **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ-ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ** : Είναι ένα πρόγραμμα αποκατάστασης μυοσκελετικών τραυματισμών με στόχο την ορθή εκγύμναση όλου του σώματος, βελτιώνοντας την κινητικότητα την ευελιξία και την ορθοσωμία του αθλούμενου.
- **BARRE WORKOUT**: Είναι ένα μάθημα (ασκήσεων μπαλέτου και χορού) που βελτιώνει σημαντικά τη στάση και την ισορροπία του σώματος και βοηθά τους μύες να διατείνονται και να δυναμώνουν, αυξάνοντας την αντοχή και την ευλυγισία και που μπορεί να αποτρέψει ακόμα και μελλοντικούς τραυματισμούς κατά τη διάρκεια της όποιας προπόνησης.
- **ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ – ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ**: είναι ένα πρόγραμμα χορών που χορεύονται ατομικά(solo) ή σε ομάδες (group dances) και περιλαμβάνει διάφορα χορευτικά είδη. Οι αθλούμενοι (σύμφωνα με το ηλικιακό τους επίπεδο) επικεντρώνονται στην προσωπική τους ερμηνεία χρησιμοποιώντας το χορό ως μέσο έκφρασης των προσωπικών τους συναισθημάτων και χαρακτηρίζοντας τις κινήσεις τους από έντονη εκφραστικότητα και ελευθερία.
- **TABATA**: Ένα είδος ολιγόλεπτης γυμναστικής σε πολύ έντονους ρυθμούς. Ένα σύντομο πρόγραμμα διαλειμματικής προπόνησης όπου περίοδοι έντονης άσκησης εναλλάσσονται με σύντομες περιόδους ξεκούρασης
- **HIPS-ABS**: Είναι ένα δυναμικό πρόγραμμα γυμναστικής που δίνει ιδιαίτερη έμφαση στις περιοχές συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων, (σε ότι αφορά τον πάνω κορμό επικεντρώνεται στους κοιλιακούς-ραχιαίους και σε ότι αφορά το κάτω μέρος του σώματος στους γλουτούς, προσαγωγούς-απαγωγούς, τετρακεφάλους –δικεφάλους).
- **PILATES**: Ένα πρόγραμμα εκγύμνασης που κρατά το σώμα σε άριστη φυσική κατάσταση, βασιζόμενο σ' ένα σύστημα ασκήσεων διάτασης, ενδυνάμωσης και σωστής αναπνοής.
- **YOGA**: Είναι ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης του μυϊκού συστήματος, το οποίο βελτιώνει τη στάση του σώματος, εξασφαλίζει την ευλυγισία των μυών και βοηθά στο να μένουν εύκαμπτοι οι τένοντες και οι αρθρώσεις. Συγχρόνως βοηθά στην ψυχική και συναισθηματική ισορροπία.
- **ΑΕΡΟΒΙΚΗ BODY SHAPE**: Αερόβιο πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης για όλο το σώμα. Οι ασκήσεις εκτελούνται με τέτοιο τρόπο, ώστε να ενεργοποιούνται πολλές μυϊκές ομάδες ταυτόχρονα χρησιμοποιώντας λάστιχα, αλτήρες αλλά και το ίδιο το βάρος του σώματος.
- **ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ**: Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης για όλο το σώμα, χρησιμοποιώντας βαράκια, λάστιχα, αλτήρες αλλά και το ίδιο το βάρος του σώματος.
- **ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ** : Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης για όλο το σώμα. Οι ασκήσεις εκτελούνται με τέτοιο τρόπο, ώστε να ενεργοποιούνται πολλές μυϊκές ομάδες ταυτόχρονα χρησιμοποιώντας λάστιχα, αλτήρες αλλά και το ίδιο το βάρος του σώματος.
- **TENIS**: Γίνεται εκμάθηση των βασικών χτυπημάτων του τένις και βελτίωση αυτών .Εκμάθηση κανόνων του αθλήματος και εφαρμογή τους μέσα από την εκτέλεση μονών και διπλών παιγνιδιών.
- **ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΧΟΡΟΙ**: Πρόγραμμα εκμάθησης παραδοσιακών χορών από όλη την Ελλάδα (Μακεδονία, Ηπειρο, Πελοπόννησο, Πόντο, Μικρά Ασία, Κρήτη, Νησιά Αιγαίου και Ιονίου κλπ) με στόχο τη διατήρηση και συνέχιση της πολιτιστικής κληρονομιάς του τόπου μας.
- **ΣΤΙΒΟΣ**: Πρόγραμμα εκμάθησης της βασικής τεχνικής των αγωνισμάτων στίβου (δρόμων, αλμάτων, ρίψεων κλπ).
- **ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΤΙΒΟΣ ΓΙΑ ΑΜΕΑ**: Το πρόγραμμα απευθύνεται σε άτομα με κινητικές αναπηρίες και διαταραχές ( σύνδρομα όπως Down, υπερκινητικότητας και διάσπασης προσοχής καθώς και άτομα με νοητική υστέρηση, αυτισμό και διάφορα νευρομυϊκά προβλήματα).
- **YOGA ΓΙΑ ΑΜΕΑ**: Το πρόγραμμα απευθύνεται σε άτομα με κινητικές αναπηρίες και διαταραχές ( σύνδρομα όπως Down, υπερκινητικότητας και διάσπασης προσοχής καθώς και άτομα με νοητική υστέρηση, αυτισμό και διάφορα νευρομυϊκά προβλήματα) με στόχο την συναρμογή των κινήσεων τους.
- **AQUA AEROBIC** : Μία εναλλακτική μορφή αερόβιας άσκησης με τη συνοδεία μουσικής μέσα στην πισίνα, που δίνει την δυνατότητα στο σώμα να αποκομίσει τα μέγιστα δυνατά οφέλη με το λιγότερο δυνατό κόπο. Αυτό επιτυγχάνεται κυρίως μέσω της αντίστασης του νερού επιτρέποντας περισσότερες επαναλήψεις ασκήσεων.
- **AQUATURBOFIT**: Πρόγραμμα γυμναστικής το οποίο συνδυάζει pilates, yoga, αεροβική και παραδοσιακή δυναμική γυμναστική, σε ένα μοναδικό εκρηκτικό είδος άσκησης μέσα στο νερό
- **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΓΙΑ ΑΜΕΑ**: Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά με κινητικές αναπηρίες και διαταραχές( σύνδρομα όπως Down, υπερκινητικότητας και διάσπασης προσοχής καθώς και άτομα με νοητική υστέρηση, αυτισμό και διάφορα νευρομυϊκά προβλήματα).

## ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΩΝ(ΑΓΟΡΙΩΝ- ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ)

- **ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΠΑΛΕΤΟ( από πεντέμισι(5 ½ ) χρονών):**Τα παιδιά μαθαίνουν τη βασική τεχνική, έρχονται σε επαφή με το παγκόσμιο ρεπερτόριο και τις βάσεις του σύγχρονου χορού. Στις παραστάσεις της ομάδας μας παρουσιάζουμε την πρόοδο και την εξέλιξη των παιδιών με βάση τις αρχές του μπαλέτου όπως διαμορφώθηκαν τον 20<sup>ο</sup> αιώνα και προχωράμε στις σύγχρονες φόρμες εκφράζοντας σώμα και ψυχή.
- **ΧΟΡΟΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ (από έξι έως δώδεκα (6-12) χρονών) :** Πρόγραμμα για παιδιά που συνδυάζει χορό και παιχνίδι με στόχο την ανάπτυξη της φαντασίας και την έκφραση των προσωπικών συναισθημάτων
- **YOGA (από έξι έως δώδεκα (6-12) χρονών):** Πρόγραμμα εκγύμνασης παιδιών με ασκήσεις αναπνοής και έμφασης στη σωστή στάση του σώματος. Τα παιδιά διατηρούν τη φυσική τους κατάσταση και προωθούν μέσα από την άσκηση αξίες όπως η αυτοπεποίθηση και η αυτοπειθαρχία.
- **ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΕΝΙΣ(ηλικίες από εννέα έως δώδεκα (9-12) ετών):** Τα παιδιά μαθαίνουν τα βασικά χτυπήματα του τένις καθώς και τους κανόνες του παιγνιδιού. Γίνεται εκμάθηση της τεχνικής των βασικών χτυπημάτων του τένις από τον προπονητή και βελτίωση των σχετικών δεξιοτήτων μέσα από συνδυαστικές ασκήσεις.
- **BABY SWIMMING (ηλικίες από έξι (6) μηνών έως τριών(3) ετών) :** Τα βρέφη μαθαίνουν να ελέγχουν το σώμα τους μέσα στο νερό, να αλλάζουν στάσεις και θέσεις και εξοικειώνονται με το νερό μέσα από το παιγνίδι.
- **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΙΚΡΗΣ ΠΙΣΙΝΑΣ (ηλικίες από τριών (3) ετών) :** Τα παιδιά χωρίζονται σε επίπεδα σύμφωνα με την κολυμβητική τους ικανότητα και το ηλικιακό τους επίπεδο και μαθαίνουν να κολυμπούν με ασφάλεια μαζί με τον προπονητή τους..
- **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕΓΑΛΗΣ ΠΙΣΙΝΑΣ:** Τα παιδιά αφού προετοιμασθούν κατάλληλα μεταβαίνουν από τη μικρή στη μεγάλη πισίνα και εντάσσονται στην επόμενη βαθμίδα εκμάθησης των διαφόρων στυλ κολύμβησης.
- **ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΣΤΙΒΟΥ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΓΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΧΟΛΩΝ:** Πρόγραμμα προετοιμασίας εκμάθησης της βασικής τεχνικής των αγωνισμάτων στίβου που απαιτούνται για την εισαγωγή σχολών(ΤΕΦΑΑ, ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ κλπ καθώς και μεγιστοποίηση της απόδοσης τους.
- **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΣΤΙΒΟΣ ΚΑΙ YOGA ΓΙΑ ΑΜΕΑ:** Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά με κινητικές αναπηρίες και διαταραχές( σύνδρομο όπως Down, υπερκινητικότητας και διάσπασης προσοχής καθώς και άτομα με νοητική υστέρηση, αυτισμό και διάφορα νευρομυϊκά προβλήματα).

Κλειστό κολυμβητήριο με μικρή και μεγάλη πισίνα.

Διεύθυνση : Φοίβης 14

Τηλέφωνο: 210 89 43 807

## ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ

Το κλειστό κολυμβητήριο περιλαμβάνει μια Μεγάλη πισίνα διαστάσεων 15mX25m και βάθος 2,220 m έως 3,90 m και μια μικρή πισίνα 15mX10m και βάθος 0,60 εκ. έως 1,40m.

Βασικές χρήσεις:

Εκμάθηση κολύμβησης βρεφών και νηπίων( baby suimming) από 6 μηνών έως 3 ετών στη μικρή πισίνα

Πρόγραμμα εκμάθησης κολύμβησης παιδιών από 3,5 ετών και πάνω στη μικρή και μεγάλη πισίνα

Εκμάθηση κολύμβησης Ενηλίκων

Aqua Aerobic & Aquaturbofit

Ελεύθερη κολύμβηση ενηλίκων

Κολύμβηση –δημιουργική απασχόληση Α.με.Α