



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ

Ασπρόπυργος, 15 Σεπτεμβρίου 2022

ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΗΜΑΡΧΟΥ
Λεωφόρος Δημοκρατίας 141
193 00 ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ

ΠΡΟΣ:
- Τους Πολίτες του Ασπρόπυργου

- Τα Μ.Μ.Ε.

Τηλ.: 213 200 6529

Φαξ: 210 55 72 276

e-mail: grepikasp@aspropyrgos.gr

Δ Ε Λ Τ Ι Ο Τ Υ Π Ο Υ

Έναρξη Τμημάτων Αθλητισμού του Ο.Α.Φ.Ν.Τ.Η. Ασπροπύργου

Μια νέα αθλητική περίοδος αρχίζει τη **Δευτέρα, 19 Σεπτεμβρίου 2022** και ο Πρόεδρος του Οργανισμού Άθλησης και Φροντίδας, Νεολαίας και Τρίτης Ηλικίας, **κ. Ιωάννης Κατσαρός** καλεί όλους τους δημότες, μικρούς και μεγάλους να συμμετάσχουν στα τμήματα αθλητισμού, που πραγματοποιούνται στις εγκαταστάσεις του Δήμου Ασπροπύργου. Οι εγγραφές πραγματοποιούνται **καθημερινά από τις 09:00 έως τις 13:00**, στο Τμήμα Αθλητικών Δραστηριοτήτων, στο κτίριο του Α'ΚΑΠΗ, Ειρήνης και Σωτήρη Πέτρουλα (2^{ος} όροφος), προσκομίζοντας τα παρακάτω δικαιολογητικά:

- 1 Φωτογραφία
- Βεβαίωση άθλησης καρδιολόγου (ενήλικες), παιδίατρου (παιδιά)
- Α.Μ.Κ.Α, Α.Μ.Α, Α.Φ.Μ, ΑΡ.ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ
- ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ 10 ευρώ

Τα εγγεγραμμένα μέλη οφείλουν να προβούν σε ανανέωση της συνδρομής τους, καθώς και ιατρικής βεβαίωσης, εφόσον έχει επέλθει ένα έτος από την κατάθεσή της. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε στα τηλέφωνα 210-5577862, 5579341, 5579470, εσωτερικό 2.

Αναλυτικά τα Τμήματα:

ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΠΡΩΙΝΟ: ΔΕΥΤΕΡΑ-ΤΕΤΑΡΤΗ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 9:00-10:00 ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝ. «ΓΕΩΡΓΙΟΣ Θ. ΤΣΟΚΑΣ»

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: ΤΡΙΤΗ-ΠΕΜΠΤΗ 19:00-20:00 ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (ΚΤΙΡΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ, ΟΠΙΣΘΕΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ), ΠΕΡΙΟΧΗ ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ – Έναρξη 4/10

Στόχος του τμήματος είναι η βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων κυρίως με το βάρος του σώματος αλλά και με όργανα γυμναστικής.

ΤΜΗΜΑΤΑ ΚΛΑΣΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (ΣΤΙΒΟΥ)

1ο : ΔΕΥΤΕΡΑ-ΤΕΤΑΡΤΗ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16:00-17:00 ΠΡΟΝΗΠΙΑ-ΝΗΠΙΑ

2ο : ΔΕΥΤΕΡΑ-ΤΕΤΑΡΤΗ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17:00-18:00 Α΄-Β΄-Γ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Τόσο στο 1ο όσο και στο 2ο τμήμα η προπόνηση, με παιγνιώδη χαρακτήρα, περιλαμβάνει ασκήσεις με κώνους, εμπόδια, στρώματα κ.α. Στόχος είναι οι μικροί αθλητές να γνωρίσουν ορισμένα στοιχεία από τα αγωνίσματα του στίβου και να αναπτύξουν βασικές κινητικές δεξιότητες.

3ο : ΤΡΙΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ 16:00-17:00 Δ΄-Ε΄-ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Η προπόνηση έχει πιο εξειδικευμένο χαρακτήρα, αφού οι νεαροί αθλητές και αθλήτριες εκτελούν δρομικές, αλτικές και ριπτικές ασκήσεις με πιο εξειδικευμένο τρόπο. Επίσης, γνωρίζουν καλύτερα την τεχνική των αγωνισμάτων του στίβου σε προσαρμοσμένες συνθήκες.

4ο : ΤΡΙΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ 17:00-18:00 ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Το τμήμα αυτό περιλαμβάνει εκμάθηση τεχνικής και κανονισμών βασικών αγωνισμάτων του κλασσικού αθλητισμού, καθώς και προπόνηση φυσικής κατάστασης.

ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΓΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΕ Σ.Ε.Φ.Α.Α, ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΗ ΑΣΤΥΦΥΛΑΚΩΝ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14:00-16:00

Περιλαμβάνει την αθλητική προετοιμασία των υποψηφίων για την εισαγωγή τους στις παραπάνω σχολές.

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ

Το Δημοτικό Γυμναστήριο Ασπροπύργου βρίσκεται εντός του Δημοτικού Σταδίου και λειτουργεί καθημερινά από τις 09:00 έως τις 21:00. Περιλαμβάνει όργανα μυϊκής ενδυνάμωσης για όλο το σώμα, ελεύθερα βάρη, γραφείο υποδοχής και αποδυτήρια.

Απαραίτητα Δικαιολογητικά Εγγραφής:

- Ιατρική Βεβαίωση Καρδιολόγου
- Επικυρωμένη Υπεύθυνη Δήλωση ότι ο ασκούμενος δεν πάσχει από κάποιο μεταδιδόμενο νόσημα και έχει εξ ολοκλήρου την ευθύνη σε περίπτωση τραυματισμού του.
- Πιστοποιητικό Οικογενειακής Κατάστασης
- Α.Μ.Κ.Α., Α.Μ.Α.
- Ταυτότητα
- 1 Φωτογραφία
- Μηνιαία Συνδρομή 10 ευρώ
- Χρήση κατόπιν Ραντεβού σε μηνιαία βάση.

ΑΠΟ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ
*ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ, ΓΙΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ, ΜΕΤΑΔΟΣΗ, ΠΡΟΒΟΛΗ.
*ΘΕΡΜΕΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ, ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ.