



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΗΜΑΡΧΟΥ
Λεωφόρος Δημοκρατίας 141
193 00 ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ
Τηλ.: 213 200 6409
e-mail: grafeiodimarxou@aspropyrgos.gr

Aspropyrgos, 6 Δεκεμβρίου 2024

ΠΡΟΣ: ΜΜΕ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Aqua Fitness: Ενέργεια και ευεξία στο Νερό!

–Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 14 Δεκεμβρίου

Εάν είσαστε λάτρεις του υγιεινού τρόπου ζωής και θέλετε να ενισχύσετε τη φυσική σας κατάσταση, ο Δήμος Ασπροπύργου σε συνεργασία με την pool sport και την Aqua Fitness σας προσκαλούν να ζήσετε την εμπειρία μιας μοναδικής εκδήλωσης με άσκηση μέσα στο νερό.

Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στο κολυμβητήριο του Δήμου Ασπροπύργου το Σάββατο 14 Δεκεμβρίου. Σκοπός της είναι ν' αναδείξει τα οφέλη της άσκησης στο νερό, ενισχύοντας την ενέργεια και την ευεξία. Είτε είστε αρχάριοι είτε έμπειροι, οι εκπαιδευτές έχουν διαμορφώσει το πρόγραμμα με τρόπο που να ταιριάζει σε όλες τις ηλικίες και επίπεδα φυσικής κατάστασης.

Το πρόγραμμα έχει ως εξής:

Aqua aerobic για αρχάριους με μεγαλύτερες ηλικίες: 12.00 μ. -12.30 μ.

Δυναμικό Aqua Fitness: 12.30 μ. – 13.00

Για δηλώσεις συμμετοχής μπορείτε να επικοινωνείτε με τη γραμματεία στα τηλέφωνα: 217000901 & 6971898384