



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΗΜΑΡΧΟΥ

Λεωφόρος Δημοκρατίας 141

193 00 ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ

Τηλ.: 213 200 6409 – 10

e-mail: [grafeiodimarxou@aspropyrgos.gr](mailto:grafeiodimarxou@aspropyrgos.gr)

Ασπρόπυργος, 29 Ιανουαρίου 2025

ΠΡΟΣ: ΜΜΕ

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### Έναρξη προγράμματος Πιλάτες για την περίοδο 2025

Ο Δήμος Ασπρόπυργου με την Αυτοτελή Διεύθυνση Άθλησης και Φροντίδας, Νεολαίας και Τρίτης Ηλικίας ανακοινώνει την έναρξη Τμήματος Πιλάτες για την περίοδο 2025, από την ερχόμενη Δευτέρα 3 Φεβρουαρίου.

Οι προπονήσεις θα διεξάγονται κάθε Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή, από τις 18:00 έως 19:00, στην Αίθουσα Γυμναστικής (Περιοχή Γερμανικά, Διεύθυνση: Δοϊράνης και Θεοτοκόπουλου).

Το πρόγραμμα Πιλάτες περιλαμβάνει μια συνδυαστική μέθοδο εκγύμνασης που βελτιώνει τη δύναμη του κορμού, την ισορροπία, την ευλυγισία και την ευεξία, και είναι κατάλληλο για όλους ανεξαρτήτως ηλικίας και επιπέδου φυσικής κατάστασης.

Για περισσότερες πληροφορίες και εγγραφές, παρακαλούμε όπως επικοινωνήσετε με το Αυτοτελές Τμήμα Αθλητικών Δραστηριοτήτων στη διεύθυνση: Ειρήνης 2 & Σωτήρη Πέτρουλα, 19300 Ασπρόπυργος στα τηλ.: 210 5577862 – 210 5579470-210 5579341 (εσωτ. 2) ή στο email: [alexandra.t@aspropyrgos.gr](mailto:alexandra.t@aspropyrgos.gr).

**ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ: ΔΕΥΤΕΡΑ 3 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ**