



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Ασπρόπυργος, 26 Φεβρουαρίου 2025

ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ

ΠΡΟΣ: ΜΜΕ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΗΜΑΡΧΟΥ

Λεωφόρος Δημοκρατίας 141

193 00 ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ

Τηλ.: 213 200 6409 – 10

e-mail: grafeiodimarxou@aspropyrgos.gr

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Λειτουργία Τμήματος Αυτοάμυνας για Ενήλικες

Ο Δήμος Ασπρόπυργου ανακοινώνει τη λειτουργία Τμήματος Αυτοάμυνας για Ενήλικες από το Αυτοτελές Τμήμα Αθλητικών Δραστηριοτήτων της Αυτοτελούς Διεύθυνσης Νεολαίας Άθλησης και Τρίτης Ηλικίας (Α.Φ.Ν.Τ.Η.).

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλες και όλους που επιθυμούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους, να λάβουν χρήσιμες γνώσεις και να μάθουν πρακτικές τεχνικών αυτοάμυνας, με σκοπό την πρόληψη, τη σωστή αντίδραση, την ψύχραιμη αντιμετώπιση και εν τέλει την αποφυγή τυχόν επικίνδυνων καταστάσεων.

Σημειώνεται ότι η αυτοάμυνα αποτελεί βασική δεξιότητα για κάθε πολίτη στον σύγχρονο κόσμο. Μέσα από τη συμμετοχή στο πρόγραμμα, οι ενήλικες θα μάθουν πώς να προστατεύουν τον εαυτό τους και τους γύρω τους, ενισχύοντας τη σωματική και πνευματική τους ετοιμότητα. Επιπλέον θα έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν δεξιότητες που μπορούν να τους φανούν χρήσιμες και να κάνουν τη διαφορά σε κρίσιμες στιγμές.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

Εκπαίδευση από εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό.

Μαθήματα κάθε Τρίτη και Πέμπτη, από 10:30 έως 11:30.

Χώρος διεξαγωγής: Κλειστό Γυμναστήριο «Γεώργιος Θ. Τσόκας».

Εγγραφές:

Για περισσότερες πληροφορίες –διευκρινίσεις και εγγραφές μπορείτε να απευθύνεστε καθημερινά από 09:00-13:00 στο Α' ΚΑΠΗ, 3ος όροφος.

Διεύθυνση: Σωτήρη Πετρούλα και Ειρήνης.

Τηλέφωνα Επικοινωνίας: 210 5577862, 5579341, 5579470 (εσωτ. 2).