

**ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΕΝΝΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
ΔΗΜΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ-ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ**

ΑΘΛΗΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	
TENNIS 3 ΑΡΧΑΡΙΟΙ	19:00-20:00		19:00-20:00		19:00-20:00	
TENNIS 3 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ	20:00-21:00		20:00-21:00		20:00-21:00	
TENNIS 3 ΗΜΙΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ		18:30-20:00		18:30-20:00		
TENNIS 4 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ	17:30-19:00		17:30-19:00			
TENNIS 4 ΗΜΙΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ	19:00-20:30		19:00-20:30			
TENNIS 4 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ	20:30-22:00		20:30-22:00			
TENNIS 5 ΗΜΙΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ		19:30-20:50		19:30-20:50		
TENNIS 5 ΗΜΙΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ		20:50-22:10		20:50-22:10		

- Η εγγραφή γίνεται στο Δημοτικό κολυμβητήριο , Κύπρου & Τριπόλεως 6 Αργυρούπολη μέχρι συμπλήρωσεως των τμημάτων. Απαραίτητη η προσκόμιση ιατρικής βεβαίωσης ικανότητας άθλησης , μιας φωτογραφίας καθώς και λογαριασμός ΔΕΚΟ (για Δημότες ή κατοίκους) αλλιώς δεν είναι δυνατή η συμμετοχή στο πρόγραμμα. Κόστος μηνιαίας συνδρομής 20 ευρώ (Δημότες & Κάτοικοι). **Ετεροδημότες, 24** Ευρώ τον μήνα.
- Τα προγράμματα του Τένις 3 γίνεται στο δημοτικό γήπεδο Τένις (μπλε χρώματος) στη Τριπόλεως δίπλα στο γήπεδο ποδοσφαίρου. Τα προγράμματα του Τένις 4 γίνεται στο δημοτικό γήπεδο Τένις στον ΕΛΛΑΙΩΝΑ. Τα προγράμματα του Τένις 4 γίνεται στο ΚΑΤΩ ΕΛΛΗΝΙΚΟ.
- Σε περίπτωση βροχής ή ιδιαίτερου ψύχους (κάτω των 7 βαθμών) τα μαθήματα θα αναβάλλονται.

ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΕΝΝΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΩΙΝΑ ΔΗΜΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ-ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ

ΑΘΛΗΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΤΕΝΝΙΣ 3 ΑΡΧΑΡΙΟΙ - ΗΜΙΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ	09:30-11:00 Γυμναστής: Σπ.Παπαγιώ- της	09:30-11:00 Γυμνάστρια: Νέλη Πλατανίτη	09:30-11:00 Γυμναστής: Σπ.Παπαγιώ- της	09:30-11:00 Γυμνάστρια: Νέλη Πλατανίτη	09:30-11:00 Γυμναστής: Σπ.Παπαγιώ-της
ΤΕΝΝΙΣ 3 ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ- ΗΜΙΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ	11:00-12:30 Γυμναστής: Σπ.Παπαγιώ- της	11:00-12:30 Γυμνάστρια: Νέλη Πλατανίτη	11:00-12:30 Γυμναστής: Σπ.Παπαγιώ- της	11:00-12:30 Γυμνάστρια: Νέλη Πλατανίτη	11:00-12:30 Γυμναστής: Σπ.Παπαγιώ-της

- Η εγγραφή γίνεται στο Δημοτικό κολυμβητήριο, Κύπρου & Τριπόλεως 6 Αργυρούπολη μέχρι συμπλήρωσεως των τμημάτων. Απαραίτητη η προσκόμιση ιατρικής βεβαίωσης ικανότητας άθλησης, μιας φωτογραφίας καθώς και λογαριασμός ΔΕΚΟ (για Δημότες ή κατοίκους) αλλιώς δεν είναι δυνατή η συμμετοχή στο πρόγραμμα. Κόστος μηνιαίας συνδρομής 20 ευρώ (Δημότες & Κάτοικοι). Ετεροδημότες, 24 ευρώ τον μήνα.
- Τα προγράμματα του Τένις 3 γίνεται στο δημοτικό γήπεδο Τένις (μπλε χρώματος) στη Τριπόλεως δίπλα στο γήπεδο ποδοσφαίρου.
- Σε περίπτωση βροχής ή ιδιαίτερου ψύχους (κάτω των 7 βαθμών) τα μαθήματα θα αναβάλλονται.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΤΗΛ.: 210 9624042-210 9600639

**ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΡΩΙΝΑ
ΔΗΜΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ-ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ
ΕΝΑΡΞΗ: 17 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ**

ΣΠΙΤΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΑΘΛΗΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ			A) 11:45-12:45 B) 12:45-13:45		A) 10:30-11:30 B) 11:30-12:30
CROSS-ACTION: ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ		ΤΜΗΜΑΤΑ A) 09:00-09:45 B) 10:00-10:45 Γ) 11:00-11:45		ΤΜΗΜΑΤΑ A) 09:00-09:45 B) 10:00-10:45 Γ) 11:00-11:45	

- Η εγγραφή γίνεται στο Δημοτικό κολυμβητήριο, Κύπρου & Τριπόλεως 6 Αργυρούπολη μέχρι συμπλήρωσεως των τμημάτων. Απαραίτητη η προσκόμιση ιατρικής βεβαίωσης ικανότητας άθλησης, μιας φωτογραφίας καθώς και λογαριασμός ΔΕΚΟ (για Δημότες ή κατοίκους) αλλιώς δεν είναι δυνατή η συμμετοχή στο πρόγραμμα. Κόστος μηνιαίας συνδρομής 12 ευρώ (Δημότες & Κάτοικοι). **Ετεροδημότες**, 15 Ευρώ τον μήνα.

ΕΝΑΡΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ:10/2

**ΝΕΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΙΒΟΥ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (Α΄ ΣΤΑΔΙΟ
ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ)**

ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

A) 18:00- 19:00

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ-ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ-ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

B) 19:00-20:00

ΣΤΙΒΟΣ

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ:

- 1) ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ)**
- 2) ΜΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ**
- 3) ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ ΔΕΚΟ ΓΙΑ ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΜΑΣ**

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ ΤΗΛ:210 9600639