



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ

Ασπρόπυργος, 8 Σεπτεμβρίου 2021

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

Ξεκινούν οι εγγραφές για τα τμήματα αθλητισμού του Ο.Α.Φ.Ν.Τ.Η. Ασπροπύργου

Ο Πρόεδρος του Οργανισμού Άθλησης και Φροντίδας, Νεολαίας και Τρίτης Ηλικίας, κ. Ιωάννης Κατσαρός, ενημερώνει τους δημότες για την έναρξη των αθλητικών τμημάτων του Οργανισμού, **τη Δευτέρα, 13 Σεπτεμβρίου 2021** στις αθλητικές εγκαταστάσεις του Δήμου Ασπροπύργου. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να προσέρχονται για εγγραφές στο Τμήμα Αθλητικών Δραστηριοτήτων, **κατόπιν ραντεβού**, καθημερινά από τις 09:00-13:00 στο κτίριο του Α΄ΚΑΠΗ, Ειρήνης και Σωτήρη Πέτρουλα (2^{ος} όροφος), προσκομίζοντας τα παρακάτω δικαιολογητικά:

- 1 φωτογραφία
- Βεβαίωση άθλησης καρδιολόγου (ενήλικες), παιδίατρο (παιδιά)
- Α.Μ.Κ.Α, Α.Μ.Α, Α.Φ.Μ, ΑΡ.ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ
- ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ (προαιρετικά)
- 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.

Σημειώνεται ότι, κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων θα τηρούνται όλα τα μέτρα προστασίας σύμφωνα με τα υγειονομικά πρωτόκολλα. **Συγκεκριμένα**, για τη λειτουργία και χρήση των αθλητικών εγκαταστάσεων (ανοιχτών και κλειστών) είναι απαραίτητη η επίδειξη εβδομαδιαίου τεστ αντιγόνου (PCR ή rapid test) από τους αθλούμενους (16 ετών και άνω), με εξαίρεση όσους προσκομίζουν πιστοποιητικό εμβολιασμού ή πιστοποιητικό νόσησης (εκδίδεται 30 ημέρες μετά τον πρώτο θετικό έλεγχο και ισχύει έως 180 ημέρες μετά τη νόσηση). Οι αθλούμενοι έως 15 ετών αρκεί να επιδεικνύουν βεβαίωση αρνητικού αποτελέσματος self test.

ΤΜΗΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

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

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: ΤΡΙΤΗ-ΠΕΜΠΤΗ 18:00-19:00 ΑΙΘ.ΓΥΜΝ.ΠΕΡΙΟΧΗ ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

Στόχος του τμήματος είναι η βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων κυρίως με το βάρος του σώματος αλλά και με όργανα γυμναστικής με αποτέλεσμα την ανάπτυξη θετικού κλίματος μεταξύ των αθλούμενων.

ΤΜΗΜΑ CROSS FIT- ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ)

ΤΡΙΤΗ-ΠΕΜΠΤΗ 17:00-18:00

Κύρια προτεραιότητα του τμήματος αποτελεί η προαγωγή της υγείας μέσα από ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα άσκησης σε ανοιχτή αθλητική εγκατάσταση (στίβος).

ΤΜΗΜΑ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ (4-6 ΕΤΩΝ)

ΤΡΙΤΗ-ΠΕΜΠΤΗ 16:00-17:00 ΑΙΘ. ΓΥΜΝ. ΠΕΡΙΟΧΗ ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας θα έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν βασικές κινητικές δεξιότητες με απλά παραγγέλματα κάνοντας χρήση των μελών, του χώρου και τη σημασία της έναρξης και λήξης. Έννοιες όπως γρήγορα-αργά, ψηλά-χαμηλά κλπ. Αρχίζουν να γίνονται αντιληπτές και να βιώνονται σωματικά. Γενικότερα θα επιτευχθεί ο καλύτερος έλεγχος του σώματός τους χρησιμοποιώντας τα άκρα τους με μεγαλύτερη δύναμη και έλεγχο.

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 : ΔΕΥΤΕΡΑ-ΤΕΤΑΡΤΗ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18:00-19:00 Δ΄-Ε΄-ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

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

ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΓΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΕ Σ.Ε.Φ.Α.Α, ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ ΚΤΛ

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

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

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