



ΔΗΜΟΣ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ | ΑΝΩΝΥΜΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΤΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ



- Αθλητική Εκδρομή!
- Γνώρισε και εσύ τα Ολυμπιακά Αθλήματα
- Παιχνίδια στο νερό

Για μαθητές Δημοτικών
Σχολείων & Γυμνασίων
στο Παγκρήτιο Στάδιο και
το Νέο Κλειστό
Γυμναστήριο – Δύο
Αοράκια

Έναρξη: από 25 /09/2015

Πληροφορίες στην γραμματεία:
τηλ: 2810 264560 εσωτ. 591 & 576
τηλ: 2810 264570 εσωτ. 591 & 576

www.heraklion.gr
www.aahaeota.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Για ενήλικες άνω
των 55 ετών στο
Παγκρήτιο Στάδιο

Έναρξη: 15 /09/2015

Φυσική δραστηριότητα με:

- ✚ Αεροβική άσκηση
- ✚ Pilates
- ✚ Γενική Γυμναστική
- ✚ Μυϊκή ενδυνάμωση
- ✚ Ορθοσωμική
- ✚ Functional Training
- ✚ Μπότσια
- ✚ Stretching
- ✚ Βαράκια – Βάρη
- ✚ Κολύμβηση
- ✚ Υδρομασάζ
- ✚ Αθλοπαιδιές



Πληροφορίες στην γραμματεία:
2810 264560 εσωτ. 591 & 576
2810 264570 εσωτ. 591 & 576

www.heraklion.gr
www.aahaeota.gr





ΔΗΜΟΣ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ» 2015-2016

Για Όλες τις Ηλικίες
και επίπεδο φυσικής
κατάστασης !!!

Έναρξη: 20/09/2015

Προγράμματα:

- ✚ Αεροβικής άσκησης
- ✚ Step Aerobics
- ✚ Γενικής Γυμναστικής
- ✚ Body Pump
- ✚ Μυϊκής ενδυνάμωσης
- ✚ Ορθοσωμικής
- ✚ Functional Training
- ✚ Μπότσια
- ✚ Stretching
- ✚ Βαράκια – Βάρη
- ✚ Αθλοπαιδιές
- ✚ Αθλητισμός για παιδιά

Πληροφορίες στην γραμματεία:
2810 264560 εσωτ. 591 & 576
2810 264570 εσωτ. 591 & 576

www.heraklion.gr
www.aahaeota.gr



Σημεία υλοποίησης: Ν. Αλικαρνασσός – Δυτικές Συνοικίες – Βασιλειές/
Φορτέτσα/Σύλλαμος – Άγιος Μύρωνας/Ασίτες/Βούτες/Σταυράκια – Σκαλάνι/Κνωσό
και σε άλλους αθλητικούς χώρους