

Δραστηριότητες για ενήλικες στο Πάρκο Φλοίσβου με τα υπαίθρια όργανα γυμναστικής άσκηση και διατροφή ενώ κάνετε την βόλτα σας.

Καθηγητές φυσικής αγωγής με εμπειρία **θα βρίσκονται καθημερινά** στους χώρους των **υπαίθριων οργάνων γυμναστικής** οι οποίοι θα δίνουν συμβουλές σε κάθε προσερχόμενο οποιαδήποτε ώρα **στον παιδότοπο**, σε οικογένειες, σε μεμονωμένα άτομα κάθε ηλικίας και φύλου. Θα σας συμβουλεύουν πώς να χρησιμοποιείτε τα υπαίθρια όργανα με ασφάλεια, **για να δυναμώνετε σωστά το σώμα σας**, χωρίς τραυματισμούς.

Επίσης οι ασκούμενοι μπορούν να ενταχθούν σε πρόγραμμα αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης, ενώ στη συνέχεια **θα σχεδιαστεί ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα** το οποίο **θα εφαρμόζετε όπου θέλετε και όποτε μπορείτε.**

Τέλος το ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ, στο πολιτιστικό και αθλητικό κέντρο στο Τροκαντερό, **σας προσφέρει το ατομικό σας πρόγραμμα διατροφής για να χάσετε τα περιττά κιλά ή να διατηρήσετε το σωστό βάρος για πάντα**, ή να έχετε κάθε ενημέρωση για την υγιεινή διατροφή. Για το τμήμα διατροφής και άσκησης θα έχετε ένα ενημερωτικό φυλλάδιο.

ΜΙΑ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΟΤΟΠΟ

Για την ενημέρωσή σας ρωτήστε τους/τις καθηγήτριες φυσικής αγωγής που θα βρίσκονται στους χώρους των υπαίθριων οργάνων γυμναστικής

Δευτέρα 17:00-20:00

Τρίτη 09:00-12:00

Τετάρτη 17:00-20:00

Πέμπτη 09:00-12:00

Παρασκευή 17:00-20:00

ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ

Επικοινωνήστε με την γραμματεία για την ενημέρωσή σας:

210 9848730 210 9827022 ώρες 9:00-20:00

e.mail tmima.diatrofikisagogis@yahoo.gr