



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Εγγραφές στα Προγράμματα Αθλητισμού για Όλους του Δήμου Ιλίου

Ξεκινούν από το Τμήμα Αθλητισμού του Δήμου Ιλίου τα Προγράμματα Αθλητισμού για Όλους (ΠΑΓΟ) του Δήμου Ιλίου (περιόδου 2024-2025). Καλούμε τους δημότες να δηλώσουν συμμετοχή σε ένα ευρύ πλήθος αθλητικών δραστηριοτήτων.

Προγράμματα Αθλητισμού για Όλους:

- **Κολυμβητήριο Ιλίου:**
 - Μαθήματα κολύμβησης για όλες τις ηλικίες (Παιδικά & Ενηλίκων).
- **Κολύμβηση Ατόμων με Αναπηρία:**
 - Προγράμματα αποκατάστασης και βελτίωσης κινητικών δεξιοτήτων.
- **Δημοτικά Γυμναστήρια:**
 - Προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης,
 - Προγράμματα φυσικής κατάστασης,
 - Προγράμματα σύσφιξης και αποκατάστασης
- **Άσκηση στην Προσχολική ηλικία:**
 - Μουσικοκινητική αγωγή,
 - Ασκήσεις ισορροπίας
- **Παιδιά και Έφηβοι:**
 - Ρυθμική, Ενόργανη,
 - Ποδόσφαιρο,
 - Μπάσκετ,
 - Τένις,
 - Στίβος
 - Μυϊκή ενδυνάμωση
- **Αθλητισμός Ενηλίκων:**
 - Αεροβική,
 - Pilates,
 - Τένις,
 - Κολύμβηση

- **Άσκηση στη Γ' Ηλικία:**
 - Ασκήσεις γυμναστικής για τη βελτίωση της καθημερινής διαβίωσης σε όλα τα ΚΑΠΗ του Δήμου.
- **Προετοιμασία για ΤΕΦΑΑ και Στρατιωτικές Σχολές, Αστυνομία.**
- **Πεζοπορίες και Χιονοδρομικές Εξορμήσεις:** Δραστηριότητες για επαφή με τη φύση

Δηλώσεις Συμμετοχής:

Οι εγγραφές πραγματοποιούνται ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας του Δήμου Ιλίου <http://www.ilion.gr>, ΨΗΦΙΑΚΟ ΙΛΙΟΝ ⇒ Ψηφιακές υπηρεσίες Αθλητισμού και για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στο Γραφείο Εγγραφών Αθλητικών Προγραμμάτων και συγκεκριμένα στον κύριο Αριστοτέλη Πέτσα, τηλέφωνο 2102691625, ώρες λειτουργίας: Δευτέρα έως Παρασκευή 08:30 – 14:30.

 **ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ**

**Έγγραψου στα
αθλητικά
προγράμματα του
Δήμου Ιλίου και
ζήσε κάθε μέρα
πιο δυναμικά!**

ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ:
<https://demos365.sportscultureilion.gr/>

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 210 2691625
sports@ilion.gr
Δευτέρα-Παρασκευή: 08:30-14:30

2024

Άθληση. Υγεία.
Ευεξία για κάθε ηλικία!
ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΗΜΟΥ ΙΛΙΟΥ