

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Εγγραφές στα Προγράμματα Αθλητισμού για Όλους (ΠΑγΟ) 2025 του Δήμου Ιλίου

Το Τμήμα Αθλητισμού του Δήμου Ιλίου ανακοινώνει την έναρξη των εγγραφών για τα Προγράμματα Αθλητισμού για Όλους (ΠΑγΟ) περιόδου 2025, προσκαλώντας τους δημότες να συμμετέχουν σε ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο αθλητικών και κινητικών δραστηριοτήτων για όλες τις ηλικίες.

Τα ΠΑγΟ του Δήμου Ιλίου παρέχουν ποιοτικές επιλογές άθλησης, ενδυνάμωσης και ευεξίας, με έμφαση στη συμμετοχή, την προσβασιμότητα και τη βελτίωση της καθημερινότητας κάθε πολίτη.

Προγράμματα Αθλητισμού για Όλους

Κολυμβητήριο Ιλίου

- Μαθήματα κολύμβησης για όλες τις ηλικίες (Παιδικά & Ενηλίκων)
- Κολύμβηση Ατόμων με Αναπηρία
- Εξειδικευμένα προγράμματα αποκατάστασης και ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων

Δημοτικά Γυμναστήρια

- Μυϊκή ενδυνάμωση
- Προγράμματα φυσικής κατάστασης
- Ασκήσεις σύσφιξης και αποκατάστασης

Άσκηση στην Προσχολική Ηλικία

- Μουσικοκινητική αγωγή
- Ασκήσεις ισορροπίας

Παιδιά & Έφηβοι

- Ρυθμική, Ενόργανη

- Ποδόσφαιρο
- Μπάσκετ
- Τένις
- Στίβος
- Μυϊκή ενδυνάμωση

Αθλητισμός Ενηλίκων

- Αεροβική
- Pilates
- Τένις
- Κολύμβηση
- Άσκηση στη Γ' Ηλικία

Προγράμματα γυμναστικής για τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της καθημερινής διαβίωσης (σε όλα τα ΚΑΠΗ του Δήμου)

Ειδικά Προγράμματα

- Προετοιμασία για ΤΕΦΑΑ, Στρατιωτικές Σχολές και Αστυνομία
- Πεζοπορίες & Χιονοδρομικές Εξορμήσεις

Δηλώσεις Συμμετοχής

Οι εγγραφές πραγματοποιούνται ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας του Δήμου Ιλίου:
→ ΨΗΦΙΑΚΟ ΙΛΙΟΝ → Ψηφιακές υπηρεσίες Αθλητισμού

Για πληροφορίες:

Γραφείο Εγγραφών Αθλητικών Προγραμμάτων

Υπεύθυνος επικοινωνίας: Χρυσούλα Πολίτου

Τηλ.: 210 2691625

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα – Παρασκευή, 08:30 – 14:30



ΔΗΜΟΣ
ΙΛΙΟΥ

Εγγράψου 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

2025

Άθληση. Υγεία.

Ευεξία για κάθε ηλικία!

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΗΜΟΥ ΙΛΙΟΥ

