



2310 48750
με 2 ΚΤΕΟ στη Θεσσαλονίκη



Γίνε ρεπόρτερ!
Στείλε φωτο ή βίντεο

Μαθήματα αυτοάμυνας γυναικών για δεύτερη χρονιά στο Πανόραμα

✎ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΤΑΡΤΑΜΠΟΥΚΑ

☰ [ΔΡΑΣΕΙΣ \(/CULTURE/ACTIONS\)](#)

🕒 09/03/18 08:16



0

SHARES

Για δεύτερη χρονιά φέτος συνεχίζονται τα μαθήματα αυτοάμυνας γυναικών στο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο Πανοράματος. Ο δήμος Πυλαίας-Χορτιάτη είναι ο

μοναδικός, που προσφέρει του τέτοιου είδους μαθήματα, με την συμμετοχή των γυναικών να είναι αυξανόμενη.

Τα μαθήματα διεξάγονται τρεις φορές την εβδομάδα, κάθε Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή από τις 10:30 μέχρι τις 11:30, στο γυμναστήριο «Ηλίας Τριανταφυλλίδης» στο Πανόραμα. Υπεύθυνος του προγράμματος είναι ο γυμναστής και εν ενεργεία αθλητής πολεμικών τεχνών Χάρης Αναστασιάδης, ο οποίος μαθαίνει στις συμμετέχουσες τα μυστικά της αυτοάμυνας. Διδάσκοντας τις τεχνικές αυτοάμυνας και ενισχύοντας το αίσθημα της αυτοπεποίθησης και της δυναμικότητας.

Στόχος του προγράμματος εκτός από την άθληση είναι οι γυναίκες που συμμετέχουν σε αυτό να αποκτήσουν αυτοεκτίμηση, πειθαρχία, αυτοπεποίθηση και αυτοέλεγχο και να είναι θαρραλέες χωρίς να γίνονται επιθετικές

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε στο τηλέφωνο του Δημοτικού Αθλητικού Κέντρου Πανοράματος 2310345194.



ΤΩΡΑ: "Ντου" οπαδών του ΠΑΟΚ
στον ραδιοφωνικό σταθμό
Μετρόπολις
(/society/item/369144-tora-ntou-
opadon-toy-paok-ston-radiofoniko-
stathmo-metropolis)

×