



Οι γυναίκες της Πυλαίας μαθαίνουν αυτοάμυνα!

ΓΙΑ δεύτερη χρονιά συνεχίζονται τα μαθήματα αυτοάμυνας γυναικών στο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο Πανοράματος. Ο Δήμος Πυλαίας - Χορτιάτη είναι ο μοναδικός που προσφέρει στους δημότες του τέτοιου είδους μαθήματα.

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται τρεις φορές την εβδομάδα: Κάθε Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή, από τις 10.30 μέχρι τις 11.30 το πρωί, στο γυμναστήριο «Ηλίας Τριανταφυλλίδης», στο Πανόραμα. Υπεύθυνος του προγράμματος είναι ο γυμναστής και 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. Πρόκειται για πρωτοποριακά μαθήματα άθλησης, καθώς ανταγωνίζονται σε ποιότητα αντίστοιχα προγράμματα που παρέχονται σε μεγάλα ιδιωτικά γυμναστήρια. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε στο τηλέφωνο του Δημοτικού Αθλητικού Κέντρου Πανοράματος 2310-345194.