

ΠΑΝΟΡΑΜΑ

Μαθήματα
αυτοάμυνας
για τους δημότες

➡ σελ. 23

ΔΗΜΟΣ ΠΥΛΑΙΑΣ - ΧΟΡΤΙΑΤΗ



Δημότες «καρατέκα» γένους θηλυκού!

Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά συνεχίζει τα μαθήματα αυτοάμυνας γυναικών ο δήμος Πυλαίας – Χορτιάτη στο δημοτικό αθλητικό κέντρο Πανοράματος, με τις συμμετοχές και φέτος να είναι αυξημένες σε ένα αλλιώτικο πρόγραμμα που παρέχεται μόνο από τον δήμο της Ανατολικής Θεσσαλονίκης.

Τα μαθήματα διεξάγονται τρεις φορές την εβδομάδα, με τις δυναμικές γυναίκες του δήμου να δίνουν ραντεβού 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 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 επικοινωνήσετε στο τηλέφωνο του Δημοτικού Αθλητικού Κέντρου Πανοράματος 2310345194.