



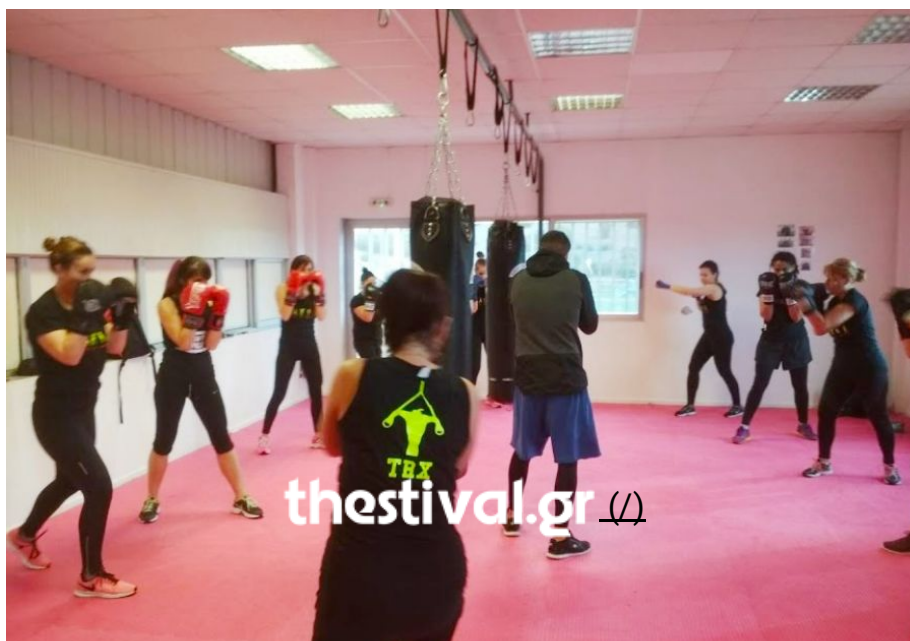
Γίνε ρεπόρτερ!
Στείλε φωτο ή βίντεο

Μαθήματα αυτοάμυνας γυναικών και αντρών 3η χρονιά στο Πανόραμα

✎ ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΚΟΚΟΛΑΚΟΣ

☰ [ΔΡΑΣΕΙΣ \(/CULTURE/ACTIONS\)](#)

🕒 23/10/18 12:45



0

SHARES

Με μεγάλη συμμετοχή και ενθουσιασμό συνεχίζονται για τρίτη χρονιά ακόμη πιο δυναμικά τα μαθήματα αυτοάμυνας που διοργανώνει ο δήμος Πυλαίας – Χορτιάτη στο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο «Ηλίας Τριανταφυλλίδης» στο Πανόραμα.

Φέτος εκτός από τις γυναίκες που τα δύο προηγούμενα χρόνια είχαν εντυπωσιακή συμμετοχή, μπορούν να συμμετάσχουν στο πρωτοποριακό πρόγραμμα του δήμου και όσοι άντρες ενδιαφέρονται .

Υπεύθυνος του προγράμματος ο εν ενεργεία αθλητής αλλά και προπονητής πολεμικών τεχνών Χάρης Αναστασιάδης, ο οποίος μαθαίνει σε γυναίκες αλλά και σε άντρες πλέον, τα μυστικά και τις τεχνικές αυτοάμυνας προκειμένου να βελτιωθεί η σωματική Υπόπλαστική και τους αντοχή.

Παντρεύεται ενάμισι χρόνο μετά την τραγωδία

(/society/item/418034-ypatios-

Περαιτέρω στόχος του προγράμματος εκτός από την άθληση, είναι οι συμμετέχοντες σε αυτό να αποκτήσουν αυτοεκτίμηση, πειθαρχία, αυτοπεποίθηση και αυτοέλεγχο και να είναι θαρραλέοι χωρίς να γίνονται επιθετικοί.

ypatios-
patmanoglou-
pantreuetai-

Να σημειωθεί ότι ο δήμος Πυλαίας-Χορτιάτη είναι ο μοναδικός δήμος που προσφέρει στους δημότες του τέτοιου είδους πρωτοποριακά μαθήματα άθλησης, που ανταγωνίζονται σε ποιότητα αντίστοιχα προγράμματα που παρέχονται σε μεγάλα ιδιωτικά γυμναστήρια.

Όσοι και όσες ενδιαφέρονται για περισσότερες πληροφορίες μπορούν να επικοινωνούν με το ΔΑΚ Πανοράματος «Ηλίας Τριανταφυλλίδης» στο τηλέφωνο 2310345194.

x



🗨️ σχόλια αναγνωστών

Παρακαλούμε να είστε ευγενικοί και να σέβεστε τους συνομιλητές σας. Αποφύγετε τις ύβρεις και τους χαρακτηρισμούς. Προστατέψτε τα προσωπικά σας δεδομένα. Αν κρίνετε ότι το περιεχόμενο της ιστοσελίδας είναι παράνομο ή προσβάλλει οποιοδήποτε δικαίωμα σας, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας.

✎ σχετικές ειδήσεις

[\(/culture/actions/item/418195-athlisi-gia-ton-diabiti-kosmos-xromata-kai-mousiki-stin-paralia-thessalonikis\)](/culture/actions/item/418195-athlisi-gia-ton-diabiti-kosmos-xromata-kai-mousiki-stin-paralia-thessalonikis)

[Αθληση για τον διαβήτη: Κόσμος, χρώματα και μουσική στην παραλία Θεσσαλονίκης \(/culture/actions/item/418195-athlisi-gia-ton-diabiti-kosmos-xromata-kai-mousiki-stin-paralia-thessalonikis\)](/culture/actions/item/418195-athlisi-gia-ton-diabiti-kosmos-xromata-kai-mousiki-stin-paralia-thessalonikis)

ΔΡΑΣΕΙΣ

10:45