



[Home](#) > [Κεντρική](#) > **Μαθήματα αυτοάμυνας γυναικών και αντρών 3η χρονιά στο Πανόραμα**



ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΡΩΝ 3Η ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΟ ΠΑΝΟΡΑΜΑ

 Κεντρική ([//Timeforgoodnews.Gr/Category/Kentrikh/](https://Timeforgoodnews.Gr/Category/Kentrikh/)), Κοινωνικά ([//Timeforgoodnews.Gr/Category/Koinwnika/](https://Timeforgoodnews.Gr/Category/Koinwnika/))

♡ LIKE

23/10/2018

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 αλλά και η ψυχική τους αντοχή.

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.

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.

TAG **KOINΩNIKA**



Δίνουμε ενέργεια στη ζωή σας.

Αλλάξτε ρεύμα! >

Free-Admission on All-weather U.S.F.

ΒΡΕΙΤΕ ΜΑΣ ΣΤΟ FACEBOOK

ΧΟΡΗΓΟΙ



**ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΕΧΝΗΤΩΝ ΜΕΛΩΝ
ΟΡΘΟΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ & ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ**

Θεσσαλονίκη

T +30 2310 403 543
F +30 2310 403 544

info@frontismedical.gr
www.frontismedical.gr