

Μαθήματα αυτοάμυνας γυναικών και αντρών 3η χρονιά στο Πανόραμα

Αρχική > Νέα >
Κοινωνία >

Μαθήματα αυτοάμυνας γυναικών και αντρών 3η χρονιά στο Πανόραμα

Επικαιρότητα

News by **ana.gr**
(https://www.amn.gr)



Sport / 5
λεπτά πριν

Μίχελ: «Ο
ΠΑΟΚ θα
είναι στην καρδιά
μου»
(sport/article/310325/M
O-PAOK-tha-einai-panta-stin-kardia-mou)
(sport/article/310325/M
O-PAOK-tha-einai-panta-stin-kardia-mou)



Γραφήματα / 5
λεπτά πριν

Ο Μέσι στο...
κυνήγι του
Πάρι
(home/article/310324/C
Mesi-sto-kunigi-tou-Pari)
(home/article/310324/C
Mesi-sto-kunigi-tou-Pari)

- [Ημερολόγιο Εκδηλώσεων](#)
- [ΔΕΘ – HELEXPO](#)
- [Κοινωνία](#)
- [Άλλες Εκδηλώσεις](#)
- [Αθήνα](#)
- [Για Παιδιά](#)
- [Ανά την Ελλάδα](#)
- [Αγγελίες](#)
- [Αθλητισμός](#)
- [Άρθρα](#)

Μαθήματα αυτοάμυνας γυναικών και αντρών 3η χρονιά στο Πανόραμα

23/10/2018 12:37

Ετικέτες ▾ Κατηγορίες ▾



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.

Thursday, 15th November 2018 |
13:09:08



» NOΕΜΒΡΙΟΣ 2018 «						
Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2



Φεστιβάλ Πιάνου Θεσσαλονίκης

Νοέμβριος 3 @ 08:00 - Δεκέμβριος 14

- [Λογοτεχνία](#)
- [Παιδεία](#)
- [Τουρισμός](#)
- [Διασκέδαση](#)
- [Παλιές φωτογραφίες](#)
- [Προσφορές](#)
- [Φεστιβάλ](#)

Για παιδιά

- 1η Συνάντηση Νέων Καλλιτεχνών για Παιδιά

🕒

14/11/2018 15:58
- Το ΚΘΒΕ πάει ... βιβλιοπωλείο – Συνεχίζονται οι παραστάσεις στον πολυχώρο Μαλλιάρης-Παιδεία «Ανατόλια»

🕒

14/11/2018 12:38
- Θεατρικό παιχνίδι για παιδιά από το Εργαστήρι Χωρίς Σύνορα

🕒

13/11/2018 14:31

Άλλες εκδηλώσεις

- Φύτευση ζαρζαβατικών στον Λαχανόκηπο του Πάρκου Τσέπης

🕒

15/11/2018 12:31

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

Σχετικά άρθρα



Η Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας ενισχύει τους Φορείς Διαχείρισης των προστατευόμενων περιοχών

Διαβάστε περισσότερα

23:00	
	 Το ΚΘΒΕ πάει... βιβλιοπωλείο την ιδέα της αρωματικής στην πόλη Η Πεντάμορφη και το Τέρας - Τρίτη 20 Νοεμβρίου, ώρα 6 μ.μ. - Τρίτη 4 Δεκεμβρίου, ώρα 6 μ.μ. Εισόδος Ελεύθερη Εισόδος Ελεύθερη Το ΚΘΒΕ πάει ... βιβλιοπωλείο. Παραστάσεις στον πολυχώρο Μαλλιάρης-Παιδεία «Ανατόλια» Νοέμβριος 14 @ 08:00 - Δεκέμβριος 27 12:00
ΠΕ 15	 Ο Αλέξανδρος Κούστας με το «μουσικό ανθολόγιο» στη Ζώνια Νοέμβριος 15
ΠΑ 16	 Νικόλαος Ρέγκος και Θανάσης Γκαϊφύλλιας στη Ζώνια Νοέμβριος 16
ΠΑ 16	 Έργα Λαζαρίδη & Σοστακόβιτς στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης Νοέμβριος 16
ΠΑ 16	 Εκδήλωση λόγου και μουσικής στο Λαογραφικό και Εθνολογικό Μουσείο Μακεδονίας – Θράκης Νοέμβριος 16
ΣΑ 17	 Ο Βασίλης Πρατσινάκης στο Τοπ Χανέ Νοέμβριος 17
ΣΑ 17	 Η «Βασίλισσα του Χιονιού» στο Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης Νοέμβριος 17 @ 20:00 - Νοέμβριος 18 @ 20:30
ΚΥ 18	 Μίμης Πλέσσας & Δάκης με «Στιγμές» στο Radio City Theater Music Hall Νοέμβριος 18
ΚΥ 18	 17η Γιορτή Τσίπουρου Τερπνής στην Τούμπα Νοέμβριος 18
ΚΥ 18	 Η δράση «Αθληση για τον Διαβήτη» στη νέα παραλία Νοέμβριος 18
ΚΥ 18	 Φύτευση ζαρζαβατικών στον Λαχανόκηπο του Πάρκου Τσέπης Νοέμβριος 18