

ΠΑΝΟΡΑΜΑ			
Πηγή:	THESSNEWS	Σελ.:	17,19
Επιφάνεια:	262.8 cm ²	Αρθρογράφος:	
Θέματα:	ΔΗΜΟΣ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ - ΠΥΛΑΙΑΣ - ΧΟΡΤΙΑΤΗ	Ημερομηνία έκδοσης:	26-10-2018
		Κυκλοφορία:	0



ΠΑΝΟΡΑΜΑ

Μαθήματα

αυτοάμυνας

ενπλίκων

σελ 19

ΔΗΜΟΣ

ΠΥΛΑΙΑΣ-ΧΟΡΤΙΑΤΗ



Μαθήματα αυτοάμυνας ενηλίκων στο Πανόραμα

Συνεχίζονται για τρίτη χρονιά με μεγάλη συμμετοχή 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 είναι 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.