ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΣΤΑΘΜΟΙ ΔΗΜΟΥ ΚΥΘΗΡΩΝ

Κύθηρα, 03-01-2017

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ»

Το ΝΠΔΔ «Πνευματικό και Πολιτιστικό Κέντρο – Παιδικοί Σταθμοί Δήμου Κυθήρων» ανακοινώνει πως ξεκινά τη λειτουργία των παρακάτω Προγραμμάτων «Άθλησης για Όλους» περιόδου 2016– 2017:

- **Παιδί και Αθλητισμός**
- **Άσκηση στην Εφηβική Ηλικία**
- **Άσκηση και Ενήλικες**
- **Άθληση και Γυναίκα**
- **Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία (Γηροκομείο)**

Στα προγράμματα μπορούν να συμμετάσχουν όλοι οι κάτοικοι (ενήλικες και παιδιά) ανεξαρτήτως ηλικίας.

Τα αθλητικά προγράμματα θα πραγματοποιούνται σε Δημοτικά Σχολεία, Γυμνάσιο-Λύκειο, γήπεδα και στην ύπαιθρο.

Για την εγγραφή σε κάποιο από τα τμήματα αθλητισμού, είναι απαραίτητη η συμπλήρωση σχετικής αίτησης που διατίθεται από τον Δήμο Κυθήρων και το ΚΕΠ Ποταμού, και είναι αναρτημένη και στην ιστοσελίδα του Δήμου Κυθήρων (πρόγραμμα *Άθληση για Όλους*).

Η υποβολή της αίτησης πρέπει να συνοδεύεται απαραίτητα από φωτογραφία και ιατρική βεβαίωση που να πιστοποιεί ότι ο αθλούμενος έχει υγιή φυσική κατάσταση και δύναται να λάβει μέρος στα συγκεκριμένα προγράμματα.

Οι αθλούμενοι, προκειμένου να συμμετάσχουν στα Προγράμματα, πρέπει να καταβάλουν μηνιαία συμμετοχή, στην ταμειακή υπηρεσία του Δήμου, ως εξής:

- **«Άσκηση στο Γηροκομείο»: άνευ συμμετοχής**
- **«Παιδί και Αθλητισμός – Στίβος»: συμμετοχή 10€ μηνιαίως**
- **«Αθλητισμός για νέους και ενήλικες – Βόλεϊ και Ποδόσφαιρο»: συμμετοχή 10€ μηνιαίως**
- **«Άσκηση για άνδρες και γυναίκες άνω των 16 ετών – Αεροβική εκγύμναση με βάρη»: συμμετοχή 15€ μηνιαίως**
- **«Άσκηση για όλους – Τρέξιμο και Πεζοπορία στα Μονοπάτια» - συμμετοχή 10€ μηνιαίως**

Σε περίπτωση που κάποιος αθλούμενος συμμετέχει σε πάνω από ένα Πρόγραμμα, παρέχεται έκπτωση 30%.

Αιτήσεις θα γίνονται δεκτές μέχρι και την Δευτέρα 16/01/2017 στη Γραμματεία του Δήμου και στο ΚΕΠ Ποταμού, εργάσιμες ημέρες και ώρες.

Νήσος Κύθηρα – Χώρα – ΤΚ 80100 – Τ: (0030) 27360 31213 – F: (0030) 27360 31919 – Πληροφορίες: Ελ. Κομηνού
URL:www.kythira.gr – E: kythira@otenet.gr