



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2020-2021



Ο Δήμος Κυθήρων ενημερώνει τους ενδιαφερόμενους δημότες και κατοίκους του νησιού ότι από τις αρχές Νοεμβρίου θα ξεκινήσουν ολιγομελή τμήματα ομαδικών προγραμμάτων άθλησης με στόχο την υγεία και ευεξία των αθλούμενων, εφόσον υπάρξει ικανοποιητική εκδήλωση ενδιαφέροντος.

Τα ομαδικά προγράμματα θα πραγματοποιούνται στον ΚΥΘΗΡΑΙΚΟ ΣΥΝΔΕΣΜΟ (ΧΩΡΑ) κατά τις απογευματινές ώρες και θα έχουν ως αντικείμενο ασκησιολογίου, ασκήσεις με βεράκια, λάστιχα αντίστασης, μπάλες και ring για pilates, σκάλα αερόβιας προσαρμογής και stretching σε στρώματα pilates. Η χρονική διάρκεια των ομαδικών προγραμμάτων θα είναι 50 λεπτών και αριθμός των αθλούμενων θα είναι 6-8 ανά τμήμα. *Ο αριθμός τμημάτων και ασκούμενων, όπως και τα ωράρια, θα διαμορφωθούν αναλογικά με τον αριθμό των αιτήσεων καθώς και με το υγειονομικό πρωτόκολλο λόγω covid-19.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2020-2021 ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΕΑΝ ΚΑΙ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ ΠΟΛΙΤΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 18 ΕΤΩΝ.

Η υποβολή των αιτήσεων θα ξεκινήσει από την Τρίτη 20 Οκτωβρίου, στο κτήριο της τεχνικής υπηρεσίας του Δήμου Κυθήρων, καθημερινά από τις 09:00 – 14:30.

Τα απαραίτητα δικαιολογητικά, που θα πρέπει να προσκομίσουν οι ενδιαφερόμενοι, εφόσον δημιουργηθούν τα τμήματα, είναι τα εξής:

- 1). Ιατρική βεβαίωση, αποκλειστικά και μόνο από Καρδιολόγο (λόγω covid-19).
- 2). Φωτοτυπία αστυνομικής ταυτότητας (δύο όψεις)

ΚΑΝΟΝΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΘΛΗΣΗΣ (προσαρμοσμένοι λόγω μέτρων covid-19):

1. Οι ασκούμενοι υποχρεώνονται να εισέρχονται ατομικά στην αίθουσα άθλησης και όχι μαζικά.
2. Προσέλευση με αθλητική ένδυση και υπόδηση, (σε άλλη περίπτωση δεν θα γίνονται δεκτοί στην αίθουσα άσκησης), καθώς και με προσωπική πετσέτα και ατομικό μπουκάλι νερού.
3. Θα υπογράφουν σε παρουσιολόγιο κατά την είσοδο και την έξοδο του κτηρίου που διεκπεραιώνονται τα προγράμματα άθλησης.
4. Θα λαμβάνονται μέτρα προσωπικής, (ατομικής), προστασίας και υγιεινής κατά την είσοδο και έξοδο του κτηρίου, υπό τις οδηγίες και επίβλεψη του υπεύθυνου προγράμματος.
5. Ενημέρωση του υπεύθυνου προγράμματος, σε περιπτώσεις προβλημάτων υγείας και σοβαρού προσωπικού κωλύματος.
6. Σε περίπτωση μη συμμόρφωσης των ανωτέρω κανόνων, ο υπεύθυνος προγράμματος δύναται να προβεί στην απαγόρευση του εκάστοτε ασκούμενου από την αίθουσα ή και συνολικά από το πρόγραμμα άθλησης.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ : ΙΩΑΝΝΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗΣ (πτυχιούχος Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού).
ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ : 2736031213, εσωτερικό: 152, ή απευθείας: 2736320152 (09:00 – 14:00).