

ΔΗΜΟΣ ΝΕΑΠΟΛΗΣ-ΣΥΚΕΩΝ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ, ΔΗΜΟΣΙΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ και ΔΙΑΦΑΝΕΙΑΣ

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Συκίες, 14 Ιανουαρίου 2021

Pilates και latin ζωντανά... από το σαλόνι σας

♦ Δωρεάν, live τηλε-γυμναστική ενηλίκων, καθημερινά από το δήμο Νεάπολης-Συκεών

Ορθοσωμική, ασκήσεις εδάφους, pilates, αλλά και latin χορούς έχουν από σήμερα την ευκαιρία να εξασκούν και να απολαμβάνουν δωρεάν, από τον υπολογιστή του σπιτιού ή ακόμα και από το κινητό τους, ενήλικοι δημότες, κάτοικοι αλλά και... φίλοι του δήμου Νεάπολης-Συκεών, μέσω του προγράμματος τηλε-γυμναστικής ενηλίκων που οργάνωσε και προσφέρει το Γραφείο Αθλητισμού της Κοινοφελούς Επιχείρησης Υπηρεσιών (ΚΕΥΝΣ).

«Οι πρωτόγνωρες συνθήκες που βιώνουμε τον τελευταίο χρόνο, και τα έκτακτα απαραίτητα υγειονομικά μέτρα έφεραν πολλές αλλαγές στην καθημερινότητά μας, στις οποίες οφείλουμε να προσαρμοστούμε. Μέχρι, λοιπόν, να ανασταλεί η διακοπή λειτουργίας των Δημοτικών μας Γυμναστηρίων, προχωρήσαμε στη δημιουργία δωρεάν τμημάτων τηλε-γυμναστικής ενηλίκων, δίνοντας στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να εκτονώσουν την καθημερινή πίεση και να μείνουν πιστοί στο ραντεβού με την καθημερινή ευεξία που τόσο έχουμε ανάγκη αυτό το διάστημα, βελτιώνοντας την σωματική και ψυχική μας υγεία» σημειώνει ο πρόεδρος της ΚΕΥΝΣ Δημήτρης Απατσίδης.

Η τηλε-γυμναστική πραγματοποιείται καθημερινά, σε ζωντανή διαδικτυακή σύνδεση με καθηγήτριες Φυσικής Αγωγής του δήμου, σε 45λεπτα πρωινά και απογευματινά τμήματα, μέσω της πλατφόρμας του Google Meet, ενώ οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επιλέξουν έως και δυο τμήματα.

Η διαδικασία είναι πολύ απλή και γρήγορη, με μοναδική προϋπόθεση την κατοχή λογαριασμού ηλεκτρονικής αλληλογραφίας (email), μέσω του οποίου οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να αποστείλουν συμπληρωμένη τη σχετική αίτηση στην ηλεκτρονική διεύθυνση **gymdns@gmail.com**. Στη συνέχεια, θα λάβουν στο email τους μια πρόσκληση, μέσω της οποίας θα μπορέσουν να μπουν και να παρακολουθήσουν τα μαθήματα (**ΠΡΟΣΟΧΗ** πιθανόν η πρόσκληση που θα σταλεί να μην εμφανιστεί στο φάκελο «εισερχόμενα» αλλά στο φάκελο «ανεπιθύμητα»).

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν με το Γραφείο Αθλητισμού του δήμου στο τηλέφωνο **2313.329560**.

Τα τμήματα που διατίθενται είναι τα εξής:

ΩΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9:00 - 09:45	ΠΙΛΑΤΕΣ 1	ΠΙΛΑΤΕΣ 2	ΠΙΛΑΤΕΣ 1	ΠΙΛΑΤΕΣ 2	ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ 1
10:00-10:45	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 1	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 1	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 2	ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ 2
17:00-17:45		ΠΙΛΑΤΕΣ 4			ΠΙΛΑΤΕΣ 4
18:00-18:45	ΠΙΛΑΤΕΣ 3	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 4	ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ 1	ΠΙΛΑΤΕΣ 3	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 4
19:00-19:45	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 3		ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ 2	ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ 3	
20:00-20:45	ΛΑΤΙΝ		ΛΑΤΙΝ		ΛΑΤΙΝ

-ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ, ΠΡΟΒΟΛΗ, ΜΕΤΑΔΟΣΗ, ΑΝΑΡΤΗΣΗ