ΔΗΜΟΣ ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ



*Γραφείο Τύπoυ*

**ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ  *8/11/2023***

**Έναρξη τμημάτων Pilates Reformer**

Οι εγγραφές ξεκίνησαν!

Η απόλυτη μορφή εκγύμνασης, για πρώτη φορά στο Δήμο μας!

Το **Pilates Reformer** ή Πιλάτες Κρεβάτι, το πιο διάσημο μηχάνημα του Joseph Pilates, είναι στη διάθεση των δημοτών από την ερχόμενη εβδομάδα, μέσα στον πλήρως αναμορφωμένο, φιλικό και ζεστό χώρο του Δημοτικού Γυμναστηρίου ( *Μ. Αλεξάνδρου και Καραολή*), με τους εξειδικευμένους γυμναστές έτοιμους να προσφέρουν τη γνώση και την χαρούμενη διάθεσή τους σε κάθε ασκούμενο.

Υπάρχουν περισσότερες από 200 ασκήσεις που έχουν σχεδιαστεί για το Pilates Reformer, ιδανικές για την αντιμετώπιση των μυοσκελετικών πόνων που δυσκολεύουν την καθημερινότητά μας, για άντρες και γυναίκες κάθε ηλικίας, που θα γυμνάσουν όλο το σώμα και θα αποκτήσουν μυϊκή ενδυνάμωση, ελαστικότητα, λειτουργική μυϊκή δράση και θα εκπαιδεύσουν τον εγκέφαλο να δίνει σωστές εντολές μέσω του νευρικού συστήματος για την σωστή στάση και ευθυγράμμιση του σώματος. Έτσι, μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα επέρχεται η βελτίωση της ισορροπίας, ο συντονισμός, η επίγνωση του σώματος και της κίνησης. Ο ασκούμενος αποκτά αυτοπεποίθηση, αποβάλλει το άγχος και αντιμετωπίζει την καθημερινότητα με καθαρή σκέψη και λογικό νου. Όλα αυτά, με τον συνδυασμό μιας ισορροπημένης διατροφής, είναι υγεία, είναι ομορφιά, είναι μια νότα αισιόδοξης ματιά της ζωής, κάτι που όλοι αξίζουμε!

Τα μαθήματα διεξάγονται **κατόπιν ραντεβού**, από Δευτέρα ως Παρασκευή κάθε **πρωί 9:00** - **13:00** και **απόγευμα 17:00** - **21:00**, με δυνατότητα αύξησης των ωρών, ανάλογα με τις συμμετοχές των ασκουμένων.

Πληροφορίες στο τηλ. **2105442377** – 7:00 έως 15:00 μ.μ

Οι αιτήσεις γίνονται δεκτές μαζί με πρόσφατη Ιατρική Βεβαίωση στο Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο «Νίκης 2ου Λυκείου» ( *Σιπύλου 16*) από τις 7π.μ. έως τις 3μμ. ή σκαναρισμένες στο email: [athlitismos@agiavarvara.gr](mailto:athlitismos@agiavarvara.gr)