ΔΗΜΟΣ ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ



*Γραφείο Τύπoυ*

**ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ  *17/9/2024***

**Ο Δήμος Αγίας Βαρβάρας δημιουργεί τμήμα Γυμναστικής Για Όλους.**

Η Γυμναστική για Όλους (Γ.γ.Ο.) προσεγγίζει την άσκηση σαν μία ομαδική ενασχόληση με παιδαγωγική διαδικασία, μέσω της οποίας τα άτομα που συμμετέχουν αναπτύσσονται σωματικά, κοινωνικά και συναισθηματικά. **Δεν υπάρχει όριο ηλικίας.**

Εστιάζει σε 4 άξονες: Φυσική κατάσταση, Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, Διασκέδαση και Φιλία (Fun, Fitness, Fundamentals, and Friendship). Μπορεί να περιλαμβάνει γυμναστικά στοιχεία με ή χωρίς όργανα και γυμναστική με χορό.

Συγκεκριμένα σε ταπί διαστάσεων 14χ14 διδάσκονται πλειάδες ασκήσεων με στοιχεία από τα αθλήματα της ενόργανης, της ρυθμικής, της ακροβατικής, της αεροβικής και του χορού.

Οι συμμετέχοντες θα λαμβάνουν μέρος σε φεστιβάλ ή γεγονότα εθνικής εμβέλειας «World Gym for Life Challenge» ή παγκόσμιας εμβέλειας όπως ‘’World Gymnaestrada’’.

**Την εκπαίδευση αναλαμβάνει η Ολυμπιονίκης Εύα Χριστοδούλου**.

Πληροφορίες και εγγραφές στο τηλέφωνο: 2105442377 από τις 8 π.μ- 3μμ.

**Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ**

**ΛΑΜΠΡΟΣ ΣΠ. ΜΙΧΟΣ**