

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΑ ΔΟΜΗΜΕΝΑ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

1. Η Έναρξη και η Λήξη των Δημοτικών Αθλητικών Προγραμμάτων του Δήμου Κηφισιάς θα γνωστοποιείται με ανακοίνωση του Τμήματος Αθλητισμού & νέας Γενιάς στο επίσημο site του Δήμου [www.kifissia.gr](http://www.kifissia.gr) καθώς και οποιαδήποτε άλλη ενημέρωση ή έκτακτη ανακοίνωση που θα αφορά την λειτουργία τους.

2. Εγγεγραμμένος στα Δημοτικά Αθλητικά Προγράμματα, θα θεωρείται μόνον όποιος εκτός της οικονομικής συνδρομής η οποία θα προπληρώνεται, έχει προσκομίσει και τις Ιατρικές Βεβαιώσεις οι οποίες απαιτούνται. **Χωρίς την προσκόμιση των Ιατρικών Βεβαιώσεων, δεν είναι δυνατή η συμμετοχή στα Δημοτικά Αθλητικά Προγράμματα.** Κάθε ενδιαφερόμενος για Αθλητικό Δημοτικό Πρόγραμμα δικαιούται μία δοκιμαστική παρακολούθηση του προγράμματος χωρίς οικονομική επιβάρυνση αλλά απαραίτητα με την προσκόμιση των ιατρικών βεβαιώσεων.

3. Σε Αθλούμενους που έχουν εγγραφεί σε Δημοτικό Αθλητικό Πρόγραμμα και δεν το παρακολούθησαν δεν μπορεί να γίνει επιστροφή χρημάτων ούτε μεταφορά της συνδρομής σε μελλοντικό χρόνο. Μόνο για **αποδεδειγμένους ιατρικούς λόγους** υπάρχει η δυνατότητα **ΔΩΡΕΑΝ** παρακολούθησης του απολεσθέντος προγράμματος σε μελλοντικό χρόνο. Η μεταφορά της οικονομικής συνδρομής, θα βεβαιώνεται με ιατρικό πιστοποιητικό. Επιστροφή χρημάτων θα γίνεται μόνο όταν με υπαιτιότητα του Τμήματος Αθλητισμού & Νέας Γενιάς, διακόπτεται οριστικά αθλητικό πρόγραμμα που έχει προπληρωθεί.

4. Συγκεκριμένα, για εγγραφή στα Δημοτικά Αθλητικά Προγράμματα απαιτείται:

- Συμπλήρωση Αίτησης Συμμετοχής Αθλουμένων, καθώς και η καταβολή του αντίστοιχου κόστους η οποία πρέπει να προκαταβάλλεται.
- Ιατρική βεβαίωση από Παθολόγο, Καρδιολόγο ή Παιδίατρο, που να πιστοποιεί ότι ο αθλούμενος δύναται να αθλείται. Η ιατρική βεβαίωση πρέπει να είναι σε ισχύ όταν κατατίθεται και πρέπει να ανανεώνεται κάθε δώδεκα (12) μήνες για τους Ενήλικες και κάθε έξι (6) μήνες για τους Ανήλικους.
- Για την εγγραφή στα Προγράμματα της Κολύμβησης και του Aqua Aerobic, απαιτείται ιατρική βεβαίωση και από Δερματολόγο. Αν πρόκειται για το Παιδικό Πρόγραμμα Κολύμβησης, τότε αυτή μπορεί να προσκομίζεται και από Παιδίατρο ο οποίος θα αναφέρει «ότι το παιδί έχει ελεγχθεί καρδιολογικά και δερματολογικά και δύναται να αθλείται».
- Αθλούμενοι με αναπηρίες (ΑμεΑ), επιτρέπεται να γυμνάζονται μόνον σε ειδικά αντίστοιχα προγράμματα εάν υλοποιούνται από τον φορέα και πάντοτε με παράλληλη στήριξη όπου είναι επιβεβλημένη η παρουσία του συνοδού. Στην ιατρική βεβαίωση του αθλούμενου ΑμεΑ, είναι υποχρεωτικό να αναφέρεται η ιδιότητα και το ονοματεπώνυμο του συνοδού.
- Αντίγραφο ΔΕΚΟ ή οποιοδήποτε έγγραφο που να πιστοποιεί την διεύθυνση κατοικίας και την εντοπιότητα.
- Το ωράριο λειτουργίας της αθλητικής εγκατάστασης δύναται να τροποποιείται καθώς και οι αθλητικές ώρες ανά πάσα στιγμή σε κάθε έκτακτη περίπτωση μπορεί να τροποποιηθούν ή να αναβληθούν με μόνη υποχρέωση της Διοίκησης να αναρτήσει την ενημέρωση στο επίσημο site του Δήμου [www.kifissia.gr](http://www.kifissia.gr)
- Η Διοίκηση δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση τραυματισμών και ατυχημάτων έπειτα από παραβίαση των οδηγιών και των κανονισμών λειτουργίας. Ως εκ τούτου οι αθλούμενοι πρέπει να συμμορφώνονται με τους κανονισμούς και τους όρους χρήσης της

εγκατάστασης καθώς και τις οδηγίες και υποδείξεις των υπευθύνων Καθηγητών Φυσικής Αγωγής-Εκπαιδευτών.

- Κάθε αθλούμενος είναι υπεύθυνος μόνον ο ίδιος για τα προσωπικά του αντικείμενα και σε περίπτωση απώλειας ουδεμία ευθύνη φέρει η Διοίκηση.
- Απαγορεύεται το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ και τροφίμων εντός της αθλητικής εγκατάστασης τόσο σε εσωτερικούς όσο και εξωτερικούς χώρους.
- Τα κατοικίδια των αθλούμενων θα παραμένουν σε ειδικά σημασμένο εξωτερικό χώρο.

#### **5. Οι συμμετέχοντες αθλούμενοι στα δημοτικά αθλητικά προγράμματα οφείλουν να:**

- Μην προσέρχονται στον πρόγραμμα για άθληση νωρίτερα από 3 ώρες από το τελευταίο γεύμα τους.
- Μην εισέρχονται στον χώρο άθλησης χωρίς την παρουσία του Καθηγητή Φυσικής Αγωγής ή Εκπαιδευτή.
- Φορούν την κατάλληλη αθλητική περιβολή και στις κλειστές αίθουσες εκγύμνασης, πάντοτε καθαρά υποδήματα.
- Να χρησιμοποιούν πετσέτα για λόγους υγιεινής, να αφήνουν καθαρά τα όργανα γυμναστικής τα οποία χρησιμοποίησαν καθώς και να τα τοποθετούν στην αρχική και ενδεδειγμένη τους θέση στο χώρο.
- Αποχωρούν αφήνοντας τους χώρους καθαρούς και απομακρύνοντας κάθε προσωπικό αντικείμενο (μπουκάλι νερό, πετσέτα κ.ά.).
- Ενημερώνονται για τις ξεχωριστές οδηγίες και κανονισμούς σχετικά με τα Προγράμματα: Κολύμβησης, Αντισφαίρισης, Μουσικής Ενδυνάμωσης Αίθουσας 'Γιώργος Βαμβακάς'.

Τέλος, δικαίωμα χρήσης των αποδυτηρίων έχουν μόνον οι αθλούμενοι.

#### **ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΧΡΗΣΗΣ - ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ**

**1.** Για ενοικίαση οποιασδήποτε αθλητικής εγκατάστασης, απαιτείται η συμπλήρωση ειδικής φόρμας του Τμήματος Αθλητισμού και Νέας Γενιάς όπου θα αναφέρει υπεύθυνα ότι: *«αναλαμβάνει την πλήρη ευθύνη για την άσκηση στον δημοτικό αθλητικό χώρο που ενοικιάζει σχετικά με την καλή κατάσταση της υγείας του καθώς και για οποιαδήποτε τυχόν φθορά δημιουργηθεί με υπαιτιότητά του κατά την διάρκεια της χρήσης της»* και η οποία θα ισχύει για κάθε φορά που θα κάνει χρήση. Σε περίπτωση που η ενοικίαση αφορά περισσότερα άτομα δηλαδή ομαδική συμμετοχή τότε στην υπεύθυνη δήλωση θα αναγράφονται και τα ονοματεπώνυμα όλων των συμμετεχόντων.

**2.** Η ενοικίαση αθλητικών εγκαταστάσεων (γήπεδα τένις, γήπεδα beach volley, κλειστά γυμναστήρια, κολυμβητικές διαδρομές) θα προ-πληρώνεται. Εάν λόγω καιρικών συνθηκών ή λόγω υπαιτιότητας του Τμήματος Αθλητισμού και Νέας Γενιάς δεν πραγματοποιείται ο σκοπός της ενοικίασης, τότε αυτή θα μπορεί να λαμβάνει χώρα δωρεάν, σε μελλοντική ημερομηνία.

#### **ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ ΜΗΝΙΑΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΔΗΜΟΤΩΝ Ή ΚΑΤΟΙΚΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ:**

- Έκπτωση 50% σε οποιοδήποτε μέλος της ίδιας οικογένειας που εγγράφεται σε οποιοδήποτε αθλητικό πρόγραμμα το ίδιο χρονικό διάστημα.
- Έκπτωση 50% στους υπαλλήλους του Δήμου Κηφισιάς ανεξάρτητα εάν είναι δημότες ή κάτοικοι του Δήμου Κηφισιάς.
- Έκπτωση 50% σε όσους είναι φοιτητές ή εκπληρώνουν την στρατιωτική τους θητεία.

- Έκπτωση 50% σε όσους εισπράττουν επίδομα ανεργίας.
- Έκπτωση 50% στα μέλη των ΚΑΠΗ, για το πρόγραμμα κολύμβησης και αντισφαίρισης.
- Έκπτωση 50% στους τρίτεκνους και στους πολύτεκνους.
- Δωρεάν συμμετοχή σε Δημότες ή κατοίκους του Δήμου Κηφισιάς εγγεγραμμένους στο μητρώο ευάλωτων ομάδων της κοινωνικής υπηρεσίας του Δήμου Κηφισιάς και στα Άτομα με αναπηρία (ΑΜΕΑ) οποιουδήποτε βαθμού.

Για όλες τις παραπάνω εκπτώσεις είναι απαραίτητη η προσκόμιση των αντίστοιχων δικαιολογητικών :

- Πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης
- Βεβαίωση εργασίας από το Δήμο Κηφισιάς
- Φοιτητική/στρατιωτική ταυτότητα
- Βεβαίωση είσπραξης επιδόματος ανεργίας από ΔΥΠΑ
- Κάρτα μέλους ΚΑΠΗ
- Βεβαίωση της κοινωνικής υπηρεσίας περί εγγραφής στο μητρώο ευάλωτων ομάδων
- Πιστοποιητικό ΑΜΕΑ

#### **ΤΙΜΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΝΟΙΚΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2024-2025**

Κολυμβητική διαδρομή	5 ευρώ ανά 1 ώρα
Γήπεδα Αντισφαίρισης	10 ευρώ ανά 1 ώρα
Γήπεδα Beach Volleyball	50 ευρώ ανά 1 ώρα και 30'
Γήπεδα 5Χ5 & 7Χ7	50 ευρώ ανά 1 ώρα και 30'
Γήπεδα Ποδοσφαίρου 11x11 Κηφισιάς & Νέας Ερυθραίας	100 ευρώ ανά 1 ώρα και 30'

#### **ΤΙΜΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΛΕΙΣΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2024-2025**

‘Νέο’ Κλειστό Γυμναστήριο Ζηρινείου Σταδίου, Κλειστό Γυμναστήριο Νέας Ερυθραίας ‘Στέλιος Καλαϊτζής’ & Κλειστό Γυμναστήριο ΔΑΚ ‘Πολιτείας’.	100 ευρώ ανά 1 ώρα και 30'
‘Παλιό’ Κλειστό Γυμναστήριο & Αίθουσα Ενόργανης Ζηρινείου Σταδίου, Κλειστό Γυμναστήριο Νέας Ερυθραίας	80 ευρώ ανά 1 ώρα και 30'

<b>‘Φώτης Βαρδαξής’, Αίθουσα Αθλητικού Κέντρου Άνω Κηφισιάς, Αίθουσες Αθλητικού Κέντρου Αδαμών, Σπίτι του Αθλητισμού.</b>	
---	--

**ΟΛΟΙ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ (ΕΝΗΛΙΚΟΙ ΚΑΙ ΑΝΗΛΙΚΟΙ)  
ΣΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ  
ΘΑ ΠΛΗΡΩΝΟΥΝ ΕΓΓΡΑΦΗ 10 ΕΥΡΩ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ**

**ΤΙΜΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ  
ΣΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ  
ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2024-2025**

<b>ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΔΗΜΟΤΕΣ Ή ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ</b>	<b>1 ΜΗΝΑΣ</b>	<b>3 ΜΗΝΕΣ</b>	<b>ΠΛΗΡΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ</b>
<b>ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ TRX PILATES TOTAL BODY</b>	15€	35€	95€
<b>ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ-ΑΙΘΟΥΣΑ ‘ΓΙΩΡΓΟΣ ΒΑΜΒΑΚΑΣ’</b>	15€	35€	95€
<b>‘ΤΡΕΞΙΜΟ για ΟΛΟΥΣ’</b>	5€	-----	-----
<b>ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ για δημότες &amp; κατοίκους (Για 2 φορές εβδομαδιαίως)</b>	25€	60€	170€
<b>ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ για ετεροδημότες (Για 2 φορές εβδομαδιαίως)</b>	35€	90€	230€
<b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ για Δημότες &amp; Κατοίκους</b>	30€	-----	-----
<b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ για ετεροδημότες</b>	40€	-----	-----

AQUA AEROBIC	20€		
--------------	-----	--	--

**ΤΙΜΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΑΝΗΛΙΚΩΝ**  
**ΣΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ**  
**ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2024-2025**

<b><u>ΑΘΛΗΤΙΚΑ</u></b> <b><u>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ</u></b> <b><u>ΔΗΜΟΤΕΣ Ή</u></b> <b><u>ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ</u></b>	<b><u>1 ΜΗΝΑΣ</u></b>	<b><u>3 ΜΗΝΕΣ</u></b>	<b><u>ΠΛΗΡΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗ</u></b> <b><u>ΠΕΡΙΟΔΟΣ</u></b>
<b>ΡΥΘΜΙΚΗ</b> <b>ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ</b>	15€	35€	95€
<b>ΞΙΦΑΣΚΙΑ</b>	20€	45€	120€
<b>ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ</b>	15€	35€	95€
<b>ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ</b> για δημότες & κατοίκους	25€	60€	170€
<b>ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ</b> για ετεροδημότες	35€	90€	230€
<b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</b> για Δημότες & Κατοίκους	20€	-	-
<b>ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ</b> για ετεροδημότες	30€	-	-
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ</b> <b>ΣΕΦΑΑ ΚΑΙ</b> <b>ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΩΝ</b> <b>ΣΧΟΛΩΝ</b>	30€	-	-

- Οι ανωτέρω τιμολογήσεις αφορούν την τρέχουσα αθλητική περίοδο και κάθε επόμενη εκτός και εάν με νέα εισήγηση τροποποιηθεί η τιμολογιακή πολιτική.
- Η λήξη των Δημοτικών Αθλητικών Προγραμμάτων θα συμπίπτει με την λήξη του Σχολικού Έτους εκτός από το Πρόγραμμα Αντισφαίρισης που θα λειτουργεί μέχρι τέλος Ιουνίου, το Πρόγραμμα της Κολύμβησης και το Πρόγραμμα Μυϊκής Ενδυνάμωσης στην Αίθουσα Βαμβακά που θα λειτουργεί μέχρι τέλος Ιουλίου.
- Τηρούνται όλοι οι όροι και προϋποθέσεις GDPR που αφορούν ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα.»





ΔΗΜΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Διεύθυνση Κοινωνικών Υπηρεσιών, Παιδείας

Πολιτισμού, Αθλητισμού & Νέας Γενιάς

**Τμήμα Αθλητισμού & Νέας Γενιάς**

Εμμανουήλ Μπενάκη 3, 145 61- Κηφισιά

Τηλ: 2132007208-288

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ «ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ » ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ**

- 1) ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ
- 2) ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΗΝ ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΤΟ  
EMAIL : [sporgiaolous@kifissia.gr](mailto:sporgiaolous@kifissia.gr)
- 3) ΕΠΙΣΥΝΑΨΤΕ ΤΑ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ  
( ΒΛΕΠΕ ΑΙΤΗΣΗ )
- 4) ΕΠΙΣΥΝΑΨΤΕ ΤΟ ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΛΗΡΩΜΗΣ ΕΤΗΣΙΑΣ ΕΓΓΡΑΦΗΣ
- 5) ΕΠΙΣΥΝΑΨΤΕ ΤΟ ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΛΗΡΩΜΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΑ  
ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
- 6) ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ ΣΑΣ ΣΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΔΕΙΞΤΕ  
ΣΤΟΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΤΟ ΑΠΟΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΛΗΡΩΜΗΣ



Διεύθυνση Κοινωνικών Υπηρεσιών, Παιδείας  
Πολιτισμού, Αθλητισμού & Νέας Γενιάς  
**Τμήμα Αθλητισμού & Νέας Γενιάς**  
Εμμανουήλ Μπενάκη 3, 145 61- Κηφισιά  
Τηλ: 2132007-288,208

# Αθλητικά Προγράμματα Δήμου Κηφισιάς "Άθληση για Όλους"

**ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥ/ΗΣ 2024-2025**

**Πρόγραμμα- Αθλητική Εγκατάσταση:** .....

➤ **ΟΝΟΜΑ/ ΕΠΩΝΥΜΟ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥ/ΗΣ** .....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:.....

ΟΝΟΜΑ/ΕΠΩΝΥΜΟ ΠΑΤΕΡΑ.....

ΟΝΟΜΑ/ΕΠΩΝΥΜΟ ΜΗΤΕΡΑΣ .....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ.....ΔΗΜΟΣ.....

**Α.Φ.Μ.** ..... **Δ.Ο.Υ.**..... **Α.Δ.Τ.** .....

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ..... EMAIL :.....

➤ **ΟΝΟΜΑ/ ΕΠΩΝΥΜΟ ΚΑΤΑΘΕΤΗ**.....

**Α.Φ.Μ. ΚΑΤΑΘΕΤΗ** ..... **Δ.Ο.Υ ΚΑΤΑΘΕΤΗ**.....

ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΤΑΘΕΤΗ .....

EMAIL ΚΑΤΑΘΕΤΗ : .....

**Κατηγορίες Εκπτώσεων αφορούν μόνο την μηνιαία συνδρομή Δημοτών /κατοίκων του Δήμου Κηφισιάς.**

- 2<sup>ο</sup> ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΙΔΙΑΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ (ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟ ΙΔΙΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ)**
- ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ**
- ΦΟΙΤΗΤΕΣ Ή ΕΚΠΛΗΡΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΘΗΤΕΙΑ**
- ΑΝΕΡΓΟΙ (ΕΙΣΠΡΑΤΟΥΝ ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΝΕΡΓΙΑΣ)**
- ΜΗΤΡΩΟ ΕΥΑΛΩΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ**
- ΚΑΠΗ (ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ-ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ)**
- ΤΡΙΤΕΚΝΟΙ/ΠΟΛΥΤΕΚΝΟΙ**
- ΑΜΕΑ**

## **ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ:**

-Συμπληρωμένη Αίτηση Συμμετοχής υπογεγραμμένη

- Ιατρική γνωμάτευση από Γεν. Ιατρό ή Παθολόγο ή Καρδιολόγο που θα βεβαιώνει ότι είστε υγιής και μπορείτε να αθληθείτε. Για το πρόγραμμα της Κολύμβησης θα χρειαστεί και ιατρική Γνωμάτευση από Δερματολόγο.

-Αντίγραφο ΔΕΚΟ ή οποιοδήποτε λογαριασμό που να πιστοποιεί την εντοπιότητα ή την διεύθυνση κατοικίας **(Μόνο για τα προγράμματα κολύμβησης & αντισφαίρισης αλλά και για όσους ανήκουν σε κάποια κατηγορία έκπτωσης)**

-Αποδεικτικό έγγραφο για τις κατηγορίες εκπτώσεων



Η οικονομική συνδρομή στα Προγράμματα, γίνεται με τους εξής τρόπους:

1. Με ηλεκτρονική κατάθεση στους παρακάτω λογαριασμούς όπου θα πρέπει να αναγράφεται υποχρεωτικά :
  1. ΤΟ ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ & ΤΟ ΑΦΜ ΤΟΥ ΚΑΤΑΘΕΤΗ
  2. ΤΟ ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΤΟΥ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥ
  3. ΤΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ & ΤΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ, ΠΟΥ ΑΦΟΡΑ Η ΠΛΗΡΩΜΗ.

ΤΡΑΠΕΖΑ EUROBANK

ΑΡΙΘΜ.ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: 0026.0026.90.0202244464

IBAN: GR3402600260000900202244464

ΤΡΑΠΕΖΑ ALPHA BANK

ΑΡ.ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: 342002002001920

IBAN:GR8601403420342002002001920

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΑΡΙΘΜ.ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: 6037030020173

IBAN:GR6701710370006037030020173

ΟΡΤΙΜΑ BANK

ΑΡΙΘΜ.ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ: 24000829027197

IBAN: GR9703400240024000829027197

2. Με πιστωτική/χρεωστική κάρτα.

A. στην Ταμειακή Υπηρεσία του Δήμου Κηφισιάς (Διονύσου & Μυρσίνης, Δευτέρα έως Παρασκευή 8:30-13:30)

B. στην Ταμειακή Υπηρεσία Νέας Ερυθραίας (Πλαστήρα Νικολάου 14, Δευτέρα έως Παρασκευή 8:30-13:30)

**Σημείωση:** ο οφειλέτης πρέπει να αποστείλει την αίτηση συμμετοχής , τα απαιτούμενα δικαιολογητικά & το αποδεικτικό πληρωμής ηλεκτρονικά στο email: [sporgiaolous@kifissia.gr](mailto:sporgiaolous@kifissia.gr)

**❖ Η ΠΑΡΟΥΣΑ ΑΙΤΗΣΗ ΕΠΕΧΕΙ ΘΕΣΗ ΥΠΕΥΘΥΝΗΣ ΔΗΛΩΣΗΣ & ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ**

Ημερομηνία: ...../...../20....

Ο/Η Αθλούμενος/η ... ..

**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ**

Ενημερώθηκα σχετικά με την επεξεργασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα, τα οποία περιέχονται στην αίτηση και στα τυχόν συνοποβαλλόμενα δικαιολογητικά έγγραφα, από το Δήμο Κηφισιάς, ο οποίος είναι ο κατά νόμον Υπεύθυνος Επεξεργασίας (Γ.Κ.Π.Δ 2016/679). Τα δεδομένα αυτά θα χρησιμοποιηθούν για την παρούσα αίτηση και θα διαβιβαστούν στην αρμόδια Διεύθυνση. Τα δεδομένα αυτά διατηρούνται από το Δήμο για όσο χρονικό διάστημα απαιτείται κατά το νόμο και αρχειοθετούνται, λαμβάνονται δε τα κατάλληλα οργανωτικά και τεχνικά μέτρα προστασίας τους. Έλαβα γνώση ότι η παροχή των ανωτέρω δεδομένων είναι απαραίτητη για την εξέταση και διεκπεραίωση του αιτήματός μου, διαφορετικά η αρμόδια Διεύθυνση αδυνατεί να ανταποκριθεί. Έχω ενημερωθεί ότι ανά πάσα στιγμή μπορώ να ασκήσω τα δικαιώματα ενημέρωσης, πρόσβασης, διόρθωσης, διαγραφής, περιορισμού της επεξεργασίας, εναντίωσης, φορητότητας, καθώς και ανάκλησης της συγκατάθεσής μου με την υποβολή αιτήσεως στην ταχυδρομική διεύθυνση του Δήμου Κηφισιάς (Διονύσου & Μυρσίνης, Κηφισιά) υπόψη Υπευθύνου Προστασίας Δεδομένων ([dpo@kifissia.gr](mailto:dpo@kifissia.gr)) ή μέσω της ιστοσελίδας του Δήμου Κηφισιάς ([www.kifissia.gr/Ε-ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ](http://www.kifissia.gr/Ε-ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ)), κοινοποιούμενη και [dpo@kifissia.gr](mailto:dpo@kifissia.gr). Τέλος, ενημερώθηκα ότι έχω δικαίωμα καταγγελίας προς την Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα (Κηφισιάς 1-3, Τ.Κ. 115 23, Αθήνα) ([www.dpa.gr](http://www.dpa.gr))



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 2024-2025**

**ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΔΑΜΩΝ**

Αρκαδίας & Καλαβρύτων, Αδάμες Τ.Κ. 145 63 - Τηλ.: 213 2007 208 - 2132007288



ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ		ΤΕΤΑΡΤΗ		ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		ΣΑΒΒΑΤΟ		ΚΥΡΙΑΚΗ	
ΑΙΘ. ΑΡ	ΑΙΘ. ΔΕΞ	ΑΙΘ.ΑΡ	ΑΙΘ.ΔΕΞ	ΑΙΘ.ΑΡ	ΑΙΘ.ΔΕΞ	ΑΙΘ.ΑΡ	ΑΙΘ.ΔΕΞ	ΑΙΘ.ΑΡ	ΑΙΘ.ΔΕΞ	ΑΙΘ.ΑΡ	ΑΙΘ.ΔΕΞ	ΑΙΘ.ΑΡ	ΑΙΘ.ΔΕΞ
	9:00-10:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		9:00-10:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		9:00-10:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		9:00-10:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		9:00-10:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ				
	10:00-11:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		10:00-11:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		10:00-11:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		10:00-11:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		10:00-11:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ				
	16:30-17:30 ΡΥΘΜΙΚΗ (3,5-6 ΕΤΩΝ)				16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (3,5-6 ΕΤΩΝ)			16:30-17:30 ΞΙΦΑΣΚΙΑ (3-6ΕΤΩΝ)	16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (3,5-6 ΕΤΩΝ)		11:00-12:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (5-7 ΕΤΩΝ)		
17:00 - 18:00 ΞΙΦΑΣΚΙΑ (3-6 ΕΤΩΝ)	17:30-18:30 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-10 ΕΤΩΝ)		17:30-18:30 PILATES/PROPS	17:30-18:30 PILATES /PROPS	17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-10 ΕΤΩΝ)		17:00-18:00 PILATES /PROPS	17:30-18:30 PILATES /PROPS	17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-10 ΕΤΩΝ)		12:00-13:30 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (8-11 ΕΤΩΝ)		
18:00-19:00 PILATES /PROPS	18:30-19:30 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)				18:00-19:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)				18:00-19:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)	13:30-15:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΕΝΗΛΙΚΩΝ)	13:30-15:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΕΦΗΒΙΚΟ)		
19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ			19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ			19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	19:00-20:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	15:00 -16:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ (ΕΝΗΛΙΚΩΝ)	15:00-17:00 ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ		
20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS		20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS			20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS			20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS	20:00 - 21:00 PILATES/ PROPS				



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 2024-2025

### ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ " ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΑΜΒΑΚΑΣ"

Τηλ. Επικοινωνίας 210 8085569



ΔΕΥΤΕΡΑ		ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
8:00-21:00		8:00-21:00	8:00-21:00	8:00-21:00		8:00-21:00	
							10:00-15:00

Η ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ "ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΑΜΒΑΚΑΣ" ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

ΟΙ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΙ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΜΕΝΟΙ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ ΤΗΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΑΜΒΑΚΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 2024-2025



### ΓΗΠΕΔΟ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ Ι.ΖΗΡΙΝΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
9:00-13:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	9:00-13:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	9:00-13:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	9:00-13:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	9:00-13:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ		
17:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	17:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	17:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	17:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	17:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	18:00-21:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	18:00-21:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 2024-2025

### ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΓΗΠΕΔΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ



**Όθωνος & Σουλίου, Κάτω Κηφισιά - Τ.Κ. 145 61**

Τηλ.: 210 6231082 - 213 2007 208

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
9:00-12:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-12:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-12:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-12:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-12:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	9:00-13:00 ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ	9:00-13:00 ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ
16:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	16:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	16:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	16:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	16:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ		
19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	17:00-21:00 ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ	17:00-21:00 ΩΡΕΣ ΚΟΙΝΟΥ

### ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΓΗΠΕΔΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΝΕΑΣ ΕΡΥΘΡΑΙΑΣ

**Ν.Καζαντζάκη 20, Νέα Ερυθραία - Τ.Κ. 146 71**

Τηλ.: 213 2007208 - 210 8080527



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
8:00-14:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	8:00-14:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	8:00-14:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	8:00-14:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	8:00-14:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	8:00-14:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	8:00-14:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ
17:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	17:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	17:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	17:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	17:00-19:00 ΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ		
19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	19:00-22:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	17:00-22:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ	17:00-22:00 ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ ΓΗΠΕΔΩΝ



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 2024-2025

### Αθλητικό Κέντρο Άνω Κηφισιάς

25ης Μαρτίου 43, Κηφισιά Τ.Κ. 145 62 - Τηλ.: 213 2007 208 - 2132007288



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	09:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	
10:00-11:00 PILATES	10:00-11:00 PILATES	10:00-11:00 PILATES	10:00-11:00 PILATES	10:00-11:00 PILATES	9:00-10:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
					10:00-11:00 PILATES-FITBALL
	16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ ΜΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ (6-7 ΕΤΩΝ)	16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ ΜΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ (6-7 ΕΤΩΝ)		16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ ΜΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ (4-5 ΕΤΩΝ)	
16:30-17:30 ΡΥΘΜΙΚΗ ΜΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ (4-5 ΕΤΩΝ)	17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ ΜΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ (8-11 ΕΤΩΝ)	17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ ΜΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ (8-11 ΕΤΩΝ)		17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ ΜΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ (6-7 ΕΤΩΝ)	14:00-17:30 ΡΥΘΜΙΚΗ ΜΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ
	18:00-19:30 ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ (ΧΟΡΟΣ-ΡΥΘΜΙΚΗ) (ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ)		18:00-19:15 ΜΟΝΤΕΡΝΟΣ ΧΟΡΟΣ (ΧΟΡΟΣ-ΡΥΘΜΙΚΗ) (ΑΠΟ 6 ΕΤΩΝ)	18:00-19:00 ΡΥΘΜΙΚΗ ΜΕ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ (8-11 ΕΤΩΝ)	
19:00-20:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	19:30-20:30 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ		19:15-20:15 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	19:00-20:00 TOTAL BODY/ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	
20:00-21:00 PILATES-FITBALL	20:30-21:30 PILATES-FITBALL			20:00-21:00 PILATES-FITBALL	



# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 2024-2025

## ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ "Ι. ΖΗΡΙΝΗΣ"

Λεωφ. Κηφισίας 192 Κηφισιά, Τ.Κ. 145 62 - Τηλ.: 210 8017976, 210 8012549, 210 8081266



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
9:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ		9:00-10:00 PILATES	9:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ	9:00-10:00 PILATES		9:00-10:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ	9:00-10:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (3,5 - 5 ΕΤΩΝ)	
10:00-11:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ		10:00-11:00 PILATES	10:00-11:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ	10:00-11:00 PILATES		10:00-11:00 ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ	10:00-11:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (5-7 ΕΤΩΝ)	10:00-12:00 ΤΡΕΞΙΜΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
9:00-10:00 TRX			9:00-10:00 TRX			9:00-10:00 TRX	11:00-12:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-9 ΕΤΩΝ)	
10:00-11:00 TRX			10:00-11:00 TRX			10:00-11:00 TRX	12:00-13:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (9-11 ΕΤΩΝ)	
	15:15-16:00 ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (3,5 - 5 ΕΤΩΝ)		16:00-17:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (3,5 - 5 ΕΤΩΝ)	15:15-16:00 ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		13:00-14:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)	
14:30-17:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	14:15-15:15 16:15-17:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (5-7 ΕΤΩΝ)	14:30-17:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	17:00-18:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (5-7 ΕΤΩΝ)	14:15-15:15 16:15-17:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	14:30-17:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	8:30-11:30 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΣΕΦΑΑ & ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ	
	16:00-17:30 ΤΡΕΞΙΜΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ	18:00 -19:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-9 ΕΤΩΝ)		18:00 -19:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (7-9 ΕΤΩΝ)		16:00-17:30 ΤΡΕΞΙΜΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ		
		19:00-20:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (9-11 ΕΤΩΝ)		19:00-20:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (9-11 ΕΤΩΝ)				
		20:00-21:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)		20:00-21:00 ΡΥΘΜΙΚΗ (11-13 ΕΤΩΝ)				

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 2024-2025

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ - ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ  
Δεξαμενής 3, Πολιτεία - Τ.Κ. 145 63 Τηλ.: 210 6201747 - 213 2007208 - 2132007288



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
9:00-14:30 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	8:15-14:30 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	8:15-14:30 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	8:15-14:30 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	8:15-14:30 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
12:00-13:00 AQUA FITNESS	12:00-13:00 AQUA FITNESS	12:00-13:00 AQUA FITNESS	12:00-13:00 AQUA FITNESS	12:00-13:00 AQUA FITNESS
14:30-18:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ	14:30-18:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ	14:30-18:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ	14:30-18:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ	14:30-18:00 ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΑΙΔΙΚΑ
20:00-21:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ- ΠΑΙΔΙΩΝ	20:00-21:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ- ΠΑΙΔΙΩΝ	20:00-21:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ- ΠΑΙΔΙΩΝ	20:00-21:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ- ΠΑΙΔΙΩΝ	20:00-21:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ- ΠΑΙΔΙΩΝ
21:00-22:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	21:00-22:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	21:00-22:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	21:00-22:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	21:00-22:00 ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ





## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ "ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ" ΔΗΜΟΥ ΚΗΦΙΣΙΑΣ 2024-2025



ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ «ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΑΛΑΪΤΖΗΣ»

Ρίτσου & Ολυμπιονικών, Τ.Κ. 146 71 Ν. Ερυθραία - ΤΗΛ.: 210 6203305 - 213 2007208 - 2132007288



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
8:30-9:30	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ	<b>9:00-10:00</b> ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΠΟΔΙΑ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ	ΣΤΕΠ / ΑΕΡΟΒΙC	<b>9:00-10:00</b> ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΛΑΣΤΙΧΑ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ GYMBALL
9:30-10:30	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ	<b>10:00-11:00</b> ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΠΟΔΙΑ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ ΡΑΒΔΟΙ	<b>10:00-11:00</b> ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΛΑΣΤΙΧΑ	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ GYMBALL
10:30-11:30	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	<b>11:00-12:00</b> ΜΑΤ ΠΙΛΑΤΕS	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	<b>11:00-12:00</b> ΜΑΤ ΠΙΛΑΤΕS	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
11:30-12:30	ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ		ΑΕΡΟΒΙΚΗ/ΣΟΥΗΔΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ