

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ & ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ Α΄ ΚΑΠΗ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ 2018-2019

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: 17/09/2018-30/05/2019 (ΠΡΩΪΝΟ ΩΡΑΡΙΟ)

17/09/2018-30/06/2019 (ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΩΡΑΡΙΟ)

ΚΤΙΡΙΟ: Α΄ ΚΑΠΗ ΑΓΙΩΝ ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ (Ν. ΠΛΑΣΤΗΡΑ & ΚΛΕΙΣΟΥΡΑΣ)

ΩΡΕΣ <u>ΑΕΡ01</u>	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
10:00-11:00	PILATES (Σταυρούλα)	ΑΕΡΟΒΙC & ΚΥΚΛΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (Σταυρούλα)	PILATES (Σταυρούλα)	ΑΕΡΟΒΙC & ΚΥΚΛΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (Σταυρούλα)	PILATES (Σταυρούλα)
11:00-12:00	Όργανα (Σταυρούλα)	Όργανα (Σταυρούλα)	Όργανα (Σταυρούλα)	Όργανα (Σταυρούλα)	Όργανα (Σταυρούλα)
16:00 – 17:00	PILATES (Δήμητρα)	ΑΕΡΟΒΙC- χέρια/κορμό (Δήμητρα)	.....	ΑΕΡΟΒΙC- πόδια/κορμό (Δήμητρα)	PILATES (Δήμητρα)
17:00 – 18:00	ΑΕΡΟΒΙC- πόδια / κοιλιά (Δήμητρα)	PILATES (Δήμητρα)		PILATES (Δήμητρα)	ΑΕΡΟΒΙC-TOTAL BOBY (Δήμητρα)
18:00 – 19:00	PILATES (Σταυρούλα)	ΑΕΡΟΒΙC- ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (Σταυρούλα)		ΑΕΡΟΒΙC-TOTAL BOBY (Δήμητρα)	ΑΕΡΟΒΙC- πόδια/κορμό (Δήμητρα)
19:00 – 20:00	ΑΕΡΟΒΙC-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (Σταυρούλα)	ΑΕΡΟΒΙC- ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (Σταυρούλα)		PILATES (Δήμητρα)	PILATES (Δήμητρα)
20:00-21:00	.....	YOGA-ball (Σταυρούλα)		.....	

**ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΒΕΡΒΑΙΝΙΩΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ & ΧΑΝΙΩΤΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ**  
**Η ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΘΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΤΗΣ ΚΑΡΤΑΣ ΜΕΛΟΥΣ**

## ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΕΓΓΡΑΦΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΚΗ

- ✓ Προσκόμιση πρωτότυπων ιατρικών βεβαιώσεων: Ιατρική Γνωμάτευση Παθολόγου ή Καρδιολόγου
- ✓ 1 (Μία) Φωτογραφία, εκκαθαριστικό σημείωμα οικ. έτους 2017 ή το Ε1 (πρώτη σελίδα φωτοτυπία) ή κάποιο επίσημο αποδεικτικό του ΑΦΜ και της ΔΟΥ & ΔΕΚΟ κατοικίας (φωτοτυπία) για κατοίκους εντός και εκτός Δήμου Αγίων Αναργύρων Καματερού.

### ΕΚΠΤΩΤΙΚΑ ΠΑΚΕΤΑ:

- ✓ Τα εκπτώτικα – δωρεάν πακέτα ισχύουν μόνο για δημότες και κατοίκους Αγίων Αναργύρων Καματερού.
- ✓ **ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΑΚΕΤΟ:** Ο ενδιαφερόμενος που συμμετέχει σε περισσότερες από μία δραστηριότητες δικαιούται έκπτωση -20% επί του συνολικού κόστους, εφόσον γίνονται οι δράσεις παράλληλα.
- ✓ **ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΠΑΚΕΤΟ:** Μέλη της ίδιας οικογένειας, με ανήλικα παιδιά, δικαιούνται έκπτωση -20% επί του συνολικού κόστους των δραστηριοτήτων τους, εφόσον γίνονται οι δράσεις παράλληλα. Προσκόμιση πιστοποιητικού οικογενειακής κατάστασης.
- ✓ **ΤΡΙΤΕΚΝΙΑ- ΠΟΛΥΤΕΚΝΙΑ:** Το κάθε μέλος της τρίτεκνης και πολύτεκνης οικογένειας με εκκαθαριστικό κάτω των 18.000€ δικαιούται έκπτωση -50% σε μία δραστηριότητα. Προσκόμιση πιστοποιητικού οικογενειακής κατάστασης και υποχρεωτικά εκκαθαριστικό σημείωμα οικ. έτους 2017.
- ✓ **Α.μ.ε.Α:** Προσκόμιση βεβαίωσης από ΚΕΠΑ
- ✓ **ΑΠΟΡΙΑ:** Άποροι με πιστοποιητικό οικονομικής αδυναμίας δικαιούνται δωρεάν συμμετοχή σε μία ομαδική δραστηριότητα καθώς και έκπτωση -50% σε μία ατομική δραστηριότητα (κλασικός χορός-κολύμβηση-αντισφαίριση-πινγκ πονγκ). Προσκόμιση εγγράφου από την Κοινωνική υπηρεσία 2018-2019.
- ✓ **ΑΝΕΡΓΙΑ:** Άνεργοι πάνω από 6 μήνες με βεβαίωση του ΟΑΕΔ και με εκκαθαριστικό κάτω των 12.000€ καθώς και τα τέκνα αυτών, δικαιούνται έκπτωση -50% σε μία δραστηριότητα. Προσκόμιση πιστοποιητικού οικογενειακής κατάστασης, βεβαίωση του χρόνου ανεργίας & υποχρεωτικά το εκκαθαριστικό σημείωμα του οικ. έτους 2017.
- ✓ **ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ:** Η Τρίτη ηλικία δικαιούται έκπτωση -50% για μία δραστηριότητα. Δικαιούνται τα άτομα 65 ετών και άνω. Προσκόμιση φωτοτυπία της αστυνομικής ταυτότητας

