**ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

***ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»***

* **Δημοτικά προγράμματα εκμάθησης κολύμβησης παιδιών** **ηλικίας από 5 ετών**

**(μεγάλη πισίνα).**

Δευτέρα έως Παρασκευή: 15:00-20:00

*Ώρες έναρξης τμημάτων:15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00 (διάρκειας 45 λεπτών)*

* **Προετοιμασία (στο αγώνισμα της κολύμβησης) υποψηφίων για Σ.Ε.Φ.Α.Α, στρατιωτικές σχολές.**

Δευτέρα έως Παρασκευή 15:00 - 16:00

* **Πρόγραμμα Ειδικής Φυσικής Αγωγής.**

Δευτέρα έως Παρασκευή 09:00-14:00 & 15:00-20:00

* **Πρόγραμμα Υδρογυμναστικής (AQUA AEROBIC) ενηλίκων.**

Δευτέρα έως Παρασκευή: 11:30-12:30

* **Κολύμβηση ενηλίκων**

Δευτέρα έως Παρασκευή: 07:30-20:00

***ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Π. ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ»***

* **Κολύμβηση ενηλίκων**

Δευτέρα έως Παρασκευή: 08:00-21:00

***ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ***

* Για την εγγραφή στα παραπάνω προγράμματα απαιτείται η έκδοση κάρτας ελεγχόμενης εισόδου μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας [demos365.chalandri.gr](mailto:demos365@halandri.gr).
* Για όλα τα προγράμματα κολύμβησης απαιτείται ιατρική βεβαίωση καρδιολόγου ή παθολόγου και δερματολόγου. Γίνεται δεκτή και ιατρική βεβαίωση από Ιατρό Γενικής Ιατρικής στην οποία να αναφέρεται και η δερματολογική εξέταση.
* Για τα παιδιά ηλικίας έως και 14 ετών απαιτείται μόνο βεβαίωση παιδιάτρου.
* Οι ιατρικές βεβαιώσεις υποβάλλονται με την μορφή PDF στην παραπάνω πλατφόρμα.
* Για την είσοδο στις αθλητικές εγκαταστάσεις είναι απαραίτητη η επίδειξη εβδομαδιαίου τεστ αντιγόνου (PCR ή rapid test) από τους αθλούμενους (16 ετών και άνω), με εξαίρεση όσους προσκομίζουν πιστοποιητικό εμβολιασμού ή πιστοποιητικό νόσησης (εκδίδεται 30 ημέρες μετά τον πρώτο θετικό έλεγχο και ισχύει εώς 180 ημέρες μετά τη νόσηση).
* Οι αθλούμενοι έως 15 ετών αρκεί να επιδεικνύουν βεβαίωση αρνητικού αποτελέσματος self test ανά εβδομάδα .

***ΤΙΜΟΛΟΓΗΣΗ***

Κόστος έκδοσης κάρτας ελεγχόμενης εισόδου: 3€

Κόστος εγγραφής: 15€

Μηνιαία συνδρομή: 25€

***ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ***

***Αθλητικό Κέντρο «Ν. Πέρκιζας»*** *Λ. Πεντέλης 146, Χαλάνδρι**Τηλ.: 2106819350/ 2106814328 – Fax: 2106821926 Email:* [*sports@halandri.gr*](mailto:sports@halandri.gr)

***Αθλητικό Κέντρο «Π. Παπαγιαννόπουλος»*** *Αποστολοπούλου 60, Κάτω Χαλάνδρι Τηλ.: 2106718147 Email:* [*sportspap@halandri.gr*](mailto:sportspap@halandri.gr)

**ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΙΒΟΥ**

***ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»***

* **Προετοιμασία υποψηφίων για Σ.Ε.Φ.Α.Α. στρατιωτικές σχολές στα αγωνίσματα του στίβου.\***

Δευτέρα έως Πέμπτη 15:00 - 17:00

* **Πρόγραμμα για παιδιά από 6 έως 17 ετών.**

Δευτέρα έως Πέμπτη 17:00 – 18:00 (για παιδιά από 6 έως 11 ετών)

Δευτέρα έως Πέμπτη 18:00 – 19:00 (για παιδιά από 12 έως 17 ετών)

**\*(για το αγώνισμα της κολύμβησης θα βρείτε πληροφορίες στην κατηγορία «ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ»**

***ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ***

* Για την εγγραφή στα παραπάνω προγράμματα απαιτείται η έκδοση κάρτας ελεγχόμενης εισόδου μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας [demos365.chalandri.gr](mailto:demos365@halandri.gr).
* Για τους αθλούμενους ηλικίας 6 έως και 14 ετών απαιτείται ιατρική βεβαίωση παιδιάτρου, ενώ για αθλούμενους ηλικίας άνω των 14 ετών, απαιτείται ιατρική βεβαίωση καρδιολόγου. Oι ιατρικές βεβαιώσεις υποβάλλονται με την μορφή PDF στην παραπάνω πλατφόρμα.
* Για την είσοδο στις αθλητικές εγκαταστάσεις είναι απαραίτητη η επίδειξη εβδομαδιαίου τεστ αντιγόνου (PCR ή rapid test) από τους αθλούμενους (16 ετών και άνω), με εξαίρεση όσους προσκομίζουν πιστοποιητικό εμβολιασμού ή πιστοποιητικό νόσησης (εκδίδεται 30 ημέρες μετά τον πρώτο θετικό έλεγχο και ισχύει εώς 180 ημέρες μετά τη νόσηση).
* Οι αθλούμενοι έως 15 ετών αρκεί να επιδεικνύουν βεβαίωση αρνητικού αποτελέσματος self test ανά εβδομάδα .

***ΤΙΜΟΛΟΓΗΣΗ***

Κόστος έκδοσης κάρτας ελεγχόμενης εισόδου: 3€

Κόστος εγγραφής: 15€

Μηνιαία συνδρομή:

* Στίβος (παιδιά έως 17 ετών): 10€
* Στίβος (προετοιμασία Σ.Ε.Φ.Α.Α- Στρατιωτικές σχολές): 20€
* Στίβος και κολύμβηση (προετοιμασία ΣΕΦΑΑ- Στρατιωτικές σχολές): 35€

***ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ***

***Αθλητικό Κέντρο «Ν. Πέρκιζας»*** *Λ.Πεντέλης 146, Χαλάνδρι Τηλ.: 2106819350/ 2106814328 – Fax: 2106821926 Email:* [*sports@halandri.gr*](mailto:sports@halandri.gr)

**ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

***ΠΑΡΚΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ***

Δευτέρα – Παρασκευή: 16:00 – 22:00\*

\*Για την εγγραφή στο πρόγραμμα αντισφαίρισης απαιτείται συνεννόηση με τους προπονητές.

***ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ***

* Για την εγγραφή στα παραπάνω προγράμματα απαιτείται η έκδοση κάρτας ελεγχόμενης εισόδου μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας [demos365.chalandri.gr](mailto:demos365@halandri.gr).
* Για αθλούμενους ηλικίας 8 έως και 14 ετών απαιτείται ιατρική βεβαίωση παιδιάτρου, ενώ για αθλούμενους ηλικίας από 15 ετών και άνω, απαιτείται ιατρική βεβαίωση καρδιολόγου. Οι ιατρικές βεβαιώσεις υποβάλλονται με την μορφή PDF στην παραπάνω πλατφόρμα.
* Για την είσοδο στις αθλητικές εγκαταστάσεις είναι απαραίτητη η επίδειξη εβδομαδιαίου τεστ αντιγόνου (PCR ή rapid test) από τους αθλούμενους (16 ετών και άνω), με εξαίρεση όσους προσκομίζουν πιστοποιητικό εμβολιασμού ή πιστοποιητικό νόσησης (εκδίδεται 30 ημέρες μετά τον πρώτο θετικό έλεγχο και ισχύει εώς 180 ημέρες μετά τη νόσηση).
* Οι αθλούμενοι έως 15 ετών αρκεί να επιδεικνύουν βεβαίωση αρνητικού αποτελέσματος self test ανά εβδομάδα .

***ΤΙΜΟΛΟΓΗΣΗ***

Κόστος έκδοσης κάρτας ελεγχόμενης εισόδου: 3€

Κόστος εγγραφής: 15€

Μηνιαία συνδρομή: 20€

***ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ***

***\*Πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής:*** *Τήνου 130, Πάτημα Χαλανδρίου**Τηλ.: 2106819350/ 2106814328 – Fax: 2106821926 Email:* [*sports@halandri.gr*](mailto:sports@halandri.gr)

**ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

***ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»***

Δευτέρα – Παρασκευή: 09:00-10:00

***ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Μ. ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ»***

Δευτέρα – Παρασκευή: 10:00 – 11:00

***ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ***

* Για την εγγραφή στα παραπάνω προγράμματα απαιτείται η έκδοση κάρτας ελεγχόμενης εισόδου μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας [demos365.chalandri.gr](mailto:demos365@halandri.gr).
* Για τα προγράμματα γυμναστικής απαιτείται ιατρική βεβαίωση καρδιολόγου, η οποία υποβάλλεται με την μορφή PDF, στην παραπάνω πλατφόρμα.
* Για την είσοδο στις αθλητικές εγκαταστάσεις είναι απαραίτητη η επίδειξη εβδομαδιαίου τεστ αντιγόνου (PCR ή rapid test) από τους αθλούμενους, με εξαίρεση όσους προσκομίζουν πιστοποιητικό εμβολιασμού ή πιστοποιητικό νόσησης (εκδίδεται 30 ημέρες μετά τον πρώτο θετικό έλεγχο και ισχύει εώς 180 ημέρες μετά τη νόσηση).

***ΤΙΜΟΛΟΓΗΣΗ***

Κόστος έκδοσης κάρτας ελεγχόμενης εισόδου: 3€

Κόστος εγγραφής: 15€

Μηνιαία συνδρομή: 5€

***ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ***

***Αθλητικό Κέντρο «Ν. Πέρκιζας»*** *Λ. Πεντέλης 146, ΧαλάνδριΤηλ.: 2106819350/ 2106814328 – Fax: 2106821926 Email:* [*sports@halandri.gr*](mailto:sports@halandri.gr)

***Αθλητικό Κέντρο «Μ. Παπαδάκης»*** *Σοφ. Βενιζέλου &Σαρανταπόρου, Κάτω ΧαλάνδριΤηλ.- Fax: 2106775730 Email:* [*sportsppd@halandri.gr*](mailto:sportsppd@halandri.gr)