



**ΑΘΛΗΤΙΚΑ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ
2023 - 2024**

**Άθληση για όλους
σε σύγχρονες και ασφαλείς
εγκαταστάσεις**

Δήμος **ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ**





5.200 άτομα

απολαμβάνουν τη χαρά της άθλησης στα δημοτικά προγράμματα
παιδιά, ενήλικες, ηλικιωμένοι, άτομα με αναπηρία

Σίμος Ρούσσο

ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ



Το Χαλάνδρι έχει αποκτήσει πλέον τους αθλητικούς χώρους που έχει ανάγκη, μετά την πλήρη αναβάθμιση και την αδειοδότηση των τριών αθλητικών κέντρων -που ήταν σφραγισμένα το 2014- τον εκσυγχρονισμό των ανοιχτών χώρων άθλησης, τη δημιουργία του νέου, υπερσύγχρονου αθλητικού χώρου στο Πάτημα, τη δημιουργία υποδομών και προγραμμάτων για τη συμπερίληψη των ατόμων με αναπηρία και την κατάρτιση προγραμμάτων για όσο το δυνατόν περισσότερες ηλικιακές ομάδες.

Η προσπάθεια θα συνεχιστεί το επόμενο διάστημα, με την αξιοποίηση των νέων χώρων αθλητισμού που προβλέπονται από την ένταξη στο Σχέδιο Πόλης της περιοχής «Πεύκο Πολίτη», με στόχο την περαιτέρω ανάπτυξη του μαζικού λαϊκού αθλητισμού και την ισχυροποίηση του σωματειακού αθλητισμού.

Χάρης Μαυρουδής

**ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΚΑΙ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΠΟΛΙΤΩΝ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ**



Ο Δήμος Χαλανδρίου, συνεχίζει να ενισχύει τον αθλητισμό της πόλης, με περισσότερα αθλητικά προγράμματα και διοργανώσεις, που απευθύνονται σε ευρύτερες κοινωνικές ομάδες και τους πολίτες όλων των ηλικιών. Στόχος μας είναι η περαιτέρω αύξηση των αθλούμενων στα προγράμματα μαζικού αθλητισμού αλλά και η δημιουργία αθλητικής κουλτούρας στις νέες ηλικίες και η σύνδεσή της με τις αξίες και τα οφέλη του ευ αγωνίζεσθαι, προκειμένου να χτίσουμε τους πολίτες του αύριο.

Παράλληλα, οι εκπρόσωποι της τρίτης ηλικίας, τα άτομα με αναπηρία και οι ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, με ελάχιστο ή και μηδενικό κόστος, θα μπορέσουν να βρουν το άθλημα που θα τους ψυχαγωγήσει, αλλά και θα τους υποστηρίξει στην προσπάθεια για βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Σε ανανεωμένους χώρους που σέβονται τους πολίτες και τις ανάγκες τους, με το προσωπικό και τους καθηγητές φυσικής αγωγής πρόθυμους να συμβάλουν στη βελτίωση των υπηρεσιών μας. Η υπόσχεσή μας είναι σταθερή, να αναβαθμίζουμε τις συνθήκες άθλησης των συμπολιτών μας, αντιλαμβανόμενοι την ευθύνη και το ρόλο μας.

Καλή αθλητική χρονιά!

Άθληση ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

Ο Δήμος μας προσφέρει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκμάθησης κολύμβησης για παιδιά ηλικίας 4-17 ετών

- Δευτέρα - Παρασκευή: 15:00-20:00
- Σάββατο: 09:00-13:00

Συνδρομή: 35 €/μήνα

Έκπτωση: 10 € για δημότες-κατοίκους



Το πρόγραμμα πραγματοποιείται στη μικρή και τη μεγάλη πισίνα του κολυμβητηρίου,

ανάλογα με το επίπεδο του παιδιού.

Τα μαθήματα γίνονται από έμπειρους προπονητές, καθηγητές φυσικής αγωγής με την παρουσία ναυαγοσώστη.

ΣΤΙΒΟΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

Για παιδιά ηλικίας 6-17 ετών

Βασικός στόχος η δραστηριοποίηση μέσα από παιγνιώδεις μορφές άσκησης, προκειμένου να αναπτυχθούν ο απαραίτητος νευρομυϊκός συντονισμός, η ταχύτητα, η δύναμη, η ευλυγισία αλλά και η συνεργασία μεταξύ των παιδιών, με απώτερο σκοπό την ομαλή μετάβαση στις εξειδικευμένες τεχνικές των αγωνισμάτων του στίβου (δρόμοι, άλματα, ρίψεις).

Δευτέρα - Παρασκευή:

- 17:00-18:00 (6-9 ετών)
- 18:00-19:00 (10-14 ετών)
- 19:00-20:00 (14-17 ετών)

Συνδρομή: 10 €/μήνα.



ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

Για παιδιά ηλικίας 6-14 ετών

Το πρόγραμμα δίνει την ευκαιρία στα μικρά κορίτσια να εξοικειωθούν με την άσκηση, να αναπτύξουν νέες σωματικές δυνατότητες και να αποκτήσουν αρμονία, πειθαρχία, χάρη και έκφραση στην κίνηση.

• Τρίτη, Πέμπτη:

17:00-18:00 (6-7 ετών)

18:00-19:00 (8-9 ετών)

19:00-20:00 (9-10 ετών)

• Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή:

19:00-20:00 (10-12 ετών)

20:00-21:00 (12-14 ετών)

17:00-19:00 (14-16 ετών)

Συνδρομή: 15 €/μήνα



ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

Για παιδιά ηλικίας 6-17 ετών

Σκοπός του προγράμματος είναι να έρθουν τα παιδιά σε επαφή με το άθλημα, να το γνωρίσουν και να καλλιεργήσουν τις βασικές δεξιότητες με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι προσιτό στις μικρές ηλικίες.

Δευτέρα-Παρασκευή:

- 15:00-17:00 & 18:00-19:00

Συνδρομή: 15 €/μήνα



ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ (5x5)

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Μ. ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ»

Για παιδιά ηλικίας 6-17 ετών

• Δευτέρα - Παρασκευή: 16:00-21:00

Οι ακριβείς ώρες θα διαμορφωθούν αναλόγως των ηλικιακών ομάδων που θα συμμετέχουν.

Συνδρομή: 15 €/μήνα



Το γήπεδο 5x5 διατίθεται επίσης για αγώνες αλλά και για παιδικά πάρτι.
Πληροφορίες στα τηλέφωνα:
210.6775730 και 210.6819350

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

Για παιδιά ηλικίας 4-6 ετών

Η μουσικοκινητική αγωγή απευθύνεται στο παιδί αντιμετωπίζοντάς το ως σύνολο. Στοχεύει στην αίσθηση του χώρου και του χρόνου, στη γνώση του σώματος, στη δημιουργικότητα και τη φαντασία.

Τα μαθήματα στοχεύουν στον συνδυασμό κίνησης και μουσικής.

• Δευτέρα - Παρασκευή: 15:00-17:00

Συνδρομή: 15 €/μήνα



ΤΑΕ KWON DO

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

Για παιδιά ηλικίας 6-17 ετών

Τα παιδιά μαθαίνουν να ελέγχουν το σώμα και το πνεύμα τους και να τα συγχρονίζουν αποτελεσματικά.

• Δευτέρα - Παρασκευή:
15:00-19:00

Συνδρομή: 15 €/μήνα



ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΑμεΑ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

Για παιδιά ηλικίας 5-17 ετών

• Δευτέρα - Παρασκευή: 15:00-20:00



ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΤΕΝΙΣ)

ΠΑΡΚΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (Τήνου 130)

Για παιδιά ηλικίας 6-17 ετών

Σκοπός του προγράμματος είναι να έρθουν τα παιδιά σε επαφή με το άθλημα, να το γνωρίσουν και να καλλιεργήσουν τις βασικές δεξιότητες με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι προσιτό στις μικρές ηλικίες.

• Δευτέρα - Παρασκευή:
15:00-16:00 (6-8 ετών) μίνι τένις

Συνδρομή: 15 €/μήνα

16:00-18:00 (8-17 ετών)

Συνδρομή: 20 €/μήνα



Άθληση ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»
(ΚΛΕΙΣΤΗ ΠΙΣΙΝΑ)

- Δευτέρα - Παρασκευή: 07:30-20:00
- Σάββατο: 07:30-13:00

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
«Π. ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ»
(ΑΝΟΙΚΤΗ ΠΙΣΙΝΑ)

- Δευτέρα - Παρασκευή: 08:00-21:00

Συνδρομή: 35 €/μήνα

Έκπτωση: 10 € για δημότες - κατοίκους

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

- Δευτέρα - Παρασκευή: 07:30-20:00
- Σάββατο: 07:30-13:00

Συνδρομή: 35 €/μήνα

Έκπτωση: 10 € για δημότες - κατοίκους

ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - AQUA AEROBIC

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»
(ΚΛΕΙΣΤΗ ΠΙΣΙΝΑ)

- Δευτέρα - Παρασκευή: 10:30-11:30

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

«Π. ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ»
(ΑΝΟΙΚΤΗ ΠΙΣΙΝΑ)

- Δευτέρα-Παρασκευή: 12:30-14:30

Συνδρομή: 25 €/μήνα

ΤΑΕ KWON DO

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

- Δευτέρα - Παρασκευή: 19:00-21:00

Συνδρομή: 15 € /μήνα

ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

- Δευτέρα - Παρασκευή:
19:00-21:00

Συνδρομή: 15 € /μήνα

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Γίνονται μαθήματα:

Pilates για αρχάριους, pilates για προχωρημένους, yoga, hips & abs, tae bo, βαράκια, λάστιχα, κοντάρια, μικρή-μεγάλη μπάλα, aerobic, total body

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

- Δευτέρα - Παρασκευή:
08:30-10:30 & 15:00-21:00

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Μ. ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ»

- Δευτέρα - Παρασκευή:
10:00-12:00 & 16:00-17:00

Συνδρομή: 5 € /μήνα

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΤΕΝΙΣ)

ΠΑΡΚΟ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (Τήνου 130)

- Δευτέρα - Παρασκευή:
11:00-15:00 & 18:00-22:00

Συνδρομή: 20 €/μήνα

Ελεύθερη χρήση τις ώρες που δεν χρησιμοποιείται από τον Δήμο. Ελεύθερη χρήση τα Σαββατοκύριακα

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

ΕΠΙ ΤΗΣ ΟΔΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ

Διατίθεται προς ενοικίαση έναντι αντιτίμου, μετά από συνεννόηση με τη γραμματεία στο τηλέφωνο 210.6718147

ΧΡΗΣΗ ΣΤΙΒΟΥ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

Διαθέτει γήπεδο στίβου 400 μ. με ταρτάν, 6 γραμμογραφημένες διαδρομές και μια βοηθητική.

- Δευτέρα - Παρασκευή: 07:30-23:00
- Σάββατο, Κυριακή: 07:30-23:00

(με εξαίρεση τις προγραμματισμένες ώρες διεξαγωγής αγώνων ποδοσφαίρου)

Η χρήση είναι δωρεάν



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΓΙΑ ΤΕΦΑΑ, ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



Ο Δήμος μας προσφέρει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκμάθησης τεχνικών και προπονήσεων στα αγωνίσματα του στίβου και της κολύμβησης.

Α) Στίβος

- Δευτέρα - Παρασκευή: 15:00-17:00

Συνδρομή: 20 €/μήνα

Β) Κολύμβηση

- Δευτέρα - Παρασκευή: 15:00-20:00

- Σάββατο: 09:00-13:00

Συνδρομή: 25 €/μήνα

Και για τα δύο προγράμματα μαζί, το κόστος είναι 35 €/μήνα

ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ (ΑμεΑ)



ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

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

Τα προγράμματα κολύμβησης για άτομα με αναπηρία, πραγματοποιούνται σε πισίνα 25 μέτρων, με θερμοκρασία νερού από 26 έως 28 βαθμούς.

Τα μέλη του προγράμματος μάθησης κολύμβησης έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν έως δύο φορές την εβδομάδα.

Η διάρκεια του μαθήματος είναι έως 45 λεπτά. Το κολυμβητήριο διαθέτει ειδικό εξοπλισμό (ζώνες πλεύσης, σανίδες επίπλευσης, αφρώδεις σωλήνες επίπλευσης) στους ασκούμενους, για την υποστήριξη του σώματός τους, κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Ο Δήμος Χαλανδρίου, αντιλαμβανόμενος την οικονομική επιβάρυνση των πολιτών λόγω της παραινόμενης οικονομικής κρίσης και θέλοντας να προασπίσει το δικαίωμα όλων στην άθληση, έχει καθορίσει μια σειρά από κοινωνικά και οικονομικά κριτήρια, βάσει των οποίων υπάρχουν μειώσεις ή και πλήρης απαλλαγή από τις συνδρομές για τα αθλητικά προγράμματα. Ισχύει πλήρης απαλλαγή από τις συνδρομές και για τα άτομα με αναπηρία με ποσοστό από 50%.

12 μεγάλες αθλητικές διοργανώσεις

- ▶ **Μαθητικοί Αγώνες Στίβου «Ευριπίδεια»**
- ▶ **Διαδημοτική Συνάντηση Κολύμβησης, με τη συμμετοχή κολυμβητών και κολυμβητριών δημοτικών προγραμμάτων επτά Δήμων**
- ▶ **Αγώνας Δρόμου Ρεματιάς Χαλανδρίου**
- ▶ **Αγώνας Δρόμου Παιδιών στη Μαραθώνια Διαδρομή**
- ▶ **Αγώνας Τριάθλου «In Pool Triathlon Chalandri»**
- ▶ **Νυχτερινός Αγώνας Δρόμου «Chalandri Run the Christmas Night»**
- ▶ **«Χαλάνδρι Bravo» η μεγάλη γιορτή του Αθλητισμού για τα σωματεία της πόλης**
- ▶ **Circuit Ποδηλασίας στο πάρκο της Αττικής Οδού**
- ▶ **«Peiratiko kalesma» Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου 5x5 των γυμνασίων της πόλης**
- ▶ **«Κυνηγώντας την ουρά μας» η πρωτότυπη δράση Δυναμικού Βαδίσματος με ζώα συντροφιάς**
- ▶ **«Plogging», δράση για τους μαθητές της πόλης, που συνδυάζει το τρέξιμο με τη συλλογή απορριμμάτων**
- ▶ **«Οι άθλοι του Ηρακλή» για τα παιδιά Α' - Δ' Δημοτικού**



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Για τη συμμετοχή σε πρόγραμμα, απαιτείται η ηλεκτρονική εγγραφή στο <https://demos365.chalandri.gr>, η έκδοση κάρτας και η καταχώρηση των απαραίτητων δικαιολογητικών:

- **ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ:** Ιατρικές βεβαιώσεις καρδιολόγου και δερματολόγου ή μία μόνο βεβαίωση ιατρού με ειδικότητα Γενικής Ιατρικής, μετά από καρδιολογικό και δερματολογικό έλεγχο.
- **ΣΤΙΒΟΣ ΚΑΙ ΛΟΙΠΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ:** Ιατρική βεβαίωση καρδιολόγου ή βεβαίωση ιατρού με ειδικότητα Γενικής Ιατρικής, μετά από καρδιολογικό έλεγχο.
- **ΠΑΙΔΙΑ:** Ιατρική βεβαίωση παιδίατρού μετά από καρδιολογικό έλεγχο.
- Μία πρόσφατη φωτογραφία.

Δήμος **ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ**



ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΑΣ ΓΕΝΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΑΣ ΓΕΝΙΑΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Ν. ΠΕΡΚΙΖΑΣ»

Λεωφ. Πεντέλης 146, Χαλάνδρι

Τηλ.: 210 6819350 - 210 6856410 • Email: sports@halandri.gr

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Μ. ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ»

Σαρανταπόρου & Σοφ. Βενιζέλου

Τηλ.: 210 6775730 • Email: sportspdp@halandri.gr

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «Π. ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ»

Αποστολοπούλου 60 & Μυκόνου (πεζόδρομος)

Τηλ.: 210 6718147 • Email: sportspap@halandri.gr