ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ – ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Η Διεύθυνση Πολιτισμού του Δήμου Χαλανδρίου σας προσκαλεί στο **Νέο Καλλιτεχνικό Εργαστήριο Σωματικής Έκφρασης** (Αριστοτέλους 42, Χαλάνδρι, 1ος όροφος) με προγράμματα για παιδιά και ενήλικες.

Έναρξη Εγγραφών από 13/10/2026 στην πλατφόρμα https://demos365.chalandri.gr

Έναρξη μαθημάτων Δευτέρα 19 Οκτωβρίου 2026

Δευτέρα	**Dance Performance (10-14 ετών)** Μουσική – Κίνηση – Σκηνική παρουσία	16:30 – 18:00
	Κίνηση- Έκφραση (6-8 ετών) Όταν η ιστορία γίνεται κίνηση και παιχνίδι.	18:00 - 19:00
	Ενδυνάμωση (Ενήλικες) Ασκήσεις ευλυγισίας	19:00 - 20:00

Τρίτη	**Stretcing (Ενήλικες)** Ενεργοποίηση κορμού, χαλάρωση και αποφόρτιση.	16:00 - 17:00
	Μικροί εξερευνητές (4- 6 ετών) Παιχνίδια με ρυθμό, ισορροπία και μίμηση.	17:00 - 18:00
	Παίζω – Κινούμαι - Δημιουργώ (7 - 9 ετών) Σωματική έκφραση μέσα από παιχνίδια, διαχείριση, εξωτερίκευση συναισθημάτων.	18:00 - 19:00
	Ορθοσωμική (Ενήλικες) Ασκήσεις που δυναμώνουν την σπονδυλική στήλη και τον αυχένα.	19:00 - 20:00

Τετάρτη	**Stretcing (Ενήλικες)** Ενεργοποίηση κορμού, χαλάρωση και αποφόρτιση.	10:00 - 11:00
	Ορθοσωμική (Ενήλικες) Ασκήσεις που δυναμώνουν την σπονδυλική στήλη και τον αυχένα.	11:00 - 12:00
	Ενδυνάμωση (Ενήλικες) Ασκήσεις ευλυγισίας	12:00 - 13:00

Πέμπτη	**Stretcing (Ενήλικες)** Ενεργοποίηση κορμού, χαλάρωση και αποφόρτιση.	16:00 - 17:00
	Μικροί εξερευνητές (4- 6 ετών) Παιχνίδια με ρυθμό, ισορροπία και μίμηση.	17:00 - 18:00
	Παίζω-Κινούμαι-Δημιουργώ (7-9ετών) Σωματική έκφραση μέσα από παιχνίδια, διαχείριση, εξωτερίκευση συναισθημάτων.	18:00 - 19:00
	Ενδυνάμωση Ασκήσεις ευλυγισίας	19:00 - 20:00

Παρασκευή	**Stretcing (Ενήλικες)** Ενεργοποίηση κορμού, χαλάρωση και αποφόρτιση.	10:00 - 11:00
	Ορθοσωμική (Ενήλικες) Ασκήσεις που δυναμώνουν την σπονδυλική στήλη και τον αυχένα.	11:00 - 12:00
	Ενδυνάμωση (Ενήλικες) Ασκήσεις ευλυγισίας	12:00 - 13:00

- **Εγγραφή:** 15€/άτομο για κατοίκους – δημότες - 20€/άτομο για ετεροδημότες
- **Μηναία συνδρομή:** 15€/άτομο για κατοίκους – δημότες - 20€/άτομο για ετεροδημότες

Για περισσότερες πληροφορίες ή διευκρινήσεις στο τηλέφωνο 210 7540071 / 693 652 8323