



Ο Δήμος Αλοννήσου ανακοινώνει πως ξεκινά τα Προγράμματα Άθλησης για Όλους του έτους 2023 – 2024 σε συνεργασία με τη Γραμματεία Γενικού Αθλητισμού. Τα προγράμματα υλοποιούνται στο Κλειστό Γυμναστήριο. Για την εγγραφή σε κάποιο από τα τμήματα αθλητισμού είναι απαραίτητη η συμπλήρωση σχετικής αίτησης που διατίθεται από 10 πμ έως και 9 μμ από τους υπεύθυνους στο χώρο υποδοχής του Δημοτικού Γυμναστηρίου.

Για οποιαδήποτε πληροφορία ή διευκρίνιση μπορείτε να επικοινωνήσετε στο τηλέφωνο 24240-65038 ή στο e-mail [yada@alonissos.gov.gr](mailto:yada@alonissos.gov.gr). Πληροφορίες στην ιστοσελίδα [sports.alonissos.gov.gr](http://sports.alonissos.gov.gr)

Τα αθλητικά προγράμματα, που πραγματοποιούνται, είναι τα εξής:

### **Άσκηση στην προσχολική ηλικία (3-5 ετών)**

Κινητική αγωγή - Μπαλέτο  
Ρυθμική/Ενόργανη γυμναστική

### **Αθλητισμός και παιδί (6-12 ετών)**

Ενόργανη γυμναστική (6-12 ετών)  
Ρυθμική γυμναστική (6-9 ετών)  
Μοντέρνος χορός (9-12 ετών)  
Μπάσκετ (8-12 ετών)  
Στίβος (8-12 ετών)

### **Άσκηση στην εφηβική ηλικία (13-18 ετών)**

Μυϊκή Ενδυνάμωση  
Μπάσκετ  
Βόλεϊ

### **Άσκηση ενηλίκων (19-75 ετών)**

Αεροβική  
Μυϊκή Ενδυνάμωση  
Yoga – Πιλάτες  
Θεραπευτική γυμναστική