

## **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ή ΑΝΑΝΕΩΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ-ΠΑΙΔΙΩΝ**

- ✓ Βεβαίωση Παιδιάτρου
- ✓ Βεβαίωση Καρδιολόγου ή Παθολόγου (για Ενήλικες)
- ✓ Δύο φωτογραφίες
- ✓ Για Δημότες - Κατοίκους Ηλιούπολης προσκόμιση σχετικού εγγράφου από το Δήμο ή αποδεικτικό Κατοικίας (Λογαριασμός ΔΕΗ, ΟΤΕ, ΕΥΔΑΠ κλπ) στο όνομα του ενδιαφερόμενου.

### **ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ**

ΤΜΗΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ-ΧΟΡΩΝ:	30,00€/δίμηνο
ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΕΝΙΣ:	40,00€/δίμηνο
ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΤΕΝΙΣ:	20,00€/μήνα

Επειδή όμως, οι δημότες ή κάτοικοι του Δήμου Ηλιούπολης συμμετέχουν στα τέλη καθαριότητας, φωτισμού κ.λ.π. οι συνδρομές των παραπάνω τιμών διαμορφώνονται ως εξής:

### **ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΔΗΜΟΤΩΝ Ή ΚΑΤΟΙΚΩΝ**

ΤΜΗΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ-ΧΟΡΩΝ:	20,00€/δίμηνο
ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΕΝΙΣ:	30,00€/δίμηνο
ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΤΕΝΙΣ:	15,00€/μήνα

### **ΤΡΟΠΟΙ ΠΛΗΡΩΜΗΣ**

- Με χρήση κάρτας στα τερματικά προς της γραμματείας
- Με κατάθεση σε λογαριασμό του ΝΠ στην Εθνική Τράπεζα

Αριθμός λογαριασμού: 089/480053/20  
IBAN: GR 0401100890000008948005320

Το αποδεικτικό κατάθεσης στο οποίο θα αναγράφεται το όνομα του αθλούμενου και το είδος συνδρομής θα προσκομίζεται άμεσα στη γραμματεία για την κατοχύρωση της θέσης.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 2022-2023

<b>ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ</b>						
	<b>ΩΡΕΣ</b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
<b>ΠΡΩΙ</b>	09:30 - 10:30	POWER FITNESS		POWER FITNESS		POWER FITNESS
	10:00 - 11:30		ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 5		ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 5	
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑ</b>	17:50 - 18:35	CROSS TRAINING 1	BARRE A TERRE	CROSS TRAINING 1	BARRE A TERRE	
	18:45 - 19:30	FITBALL 1	ABS & HIPS	FITBALL 1	ABS & HIPS	
	19:40 - 20:25	PILATES 1	FITBALL 2	PILATES 1	FITBALL 2	
	20:35 - 21:20	PILATES 2	PILATES 3	PILATES 2	PILATES 3	
	21:30 - 22:15	CROSS TRAINING 2	PILATES 4	CROSS TRAINING 2	PILATES 4	
<b>ΚΑΤΩ ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ</b>						
	<b>ΩΡΕΣ</b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑ</b>	16:55-17:40	BODY TRAINING 2	YOGA	BODY TRAINING 2	YOGA	
	17:50-18:35		AEROLATES		AEROLATES	
	20:00- 21:30	ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 4		ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 4		
<b>Α' ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ</b>						
	<b>ΩΡΕΣ</b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
<b>ΠΡΩΙ</b>	08:30 - 09:20	BODY TRAINING 1		BODY TRAINING 1		
	09:30 - 10:30	ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 1		ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 1	ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 1	
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑ</b>	19:00 - 20:00		ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 2		ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 2	ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 2
	20:00 - 21:00		ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 3		ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 3	ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ 3

### **ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΤΕΝΙΣ: ΔΕΥΤΕΡΑ – ΣΑΒΒΑΤΟ**

Ο υπεύθυνος Καθηγητής Φυσικής Αγωγής που υλοποιεί το πρόγραμμα τένις έχει την ευθύνη για την εγγραφή των μελών στα τμήματα ανάλογα με το επίπεδο τους. Για τον λόγο αυτό πριν εγγραφείτε σε κάποιο από τα τμήματα θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο Π.Φ.Α. από Δευτέρα έως Παρασκευή, ώρες 16:00 – 20:00 στα γήπεδα τένις Πανοράματος (δίπλα στο Δημοτικό Κολυμβητήριο).