



1^{ος} ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ FITNESS

ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΣΑΒΒΑΤΟ 19 ΜΑΙΟΥ 2012

ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΥΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ - ΘΥΡΑ 17

ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ ΣΤΑΔΙΟ - ΩΡΑ ΕΝΑΡΞΗΣ 10:00

ΜΕ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

ΔΙΔΑΣΚΕΙ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΙ

- @ AEROBIC
- @ STEP-AEROBIC
- @ TAE-BO
- @ HIP-HOP
- @ CROSS-TRAINING
- @ PILATES
- @ YOGA

- @ BENCH PRESS
- @ ΕΛΞΕΩΝ
- @ DROP BOX TRAINING

ΜΕ
ΠΛΟΥΣΙΑ
ΔΩΡΑ ΚΑΙ
ΕΠΑΘΛΑ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ :

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΣΤΟ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟ
ΣΤΟ ΔΑΠΚΗ ΚΑΙ ΣΤΟ ΝΕΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Τηλ: 2810 264560/ 570 & 2810 215080 – www.dakh.gr

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

Με ιδιαίτερη χαρά ο φορέας διαχείρισης των Δημοτικών Αθλητικών Κέντρων, **ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΕ ΟΤΑ**, διοργανώνει τον 1^ο ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ FITNESS για τα μέλη των δημοτικών γυμναστηρίων της πόλης μας.

Στόχος μας είναι όλα τα μέλη μας, σε ένα περιβάλλον διασκέδασης και συναγωνισμού να περάσουν ένα όμορφο πρωινό, παρέα με τους συναθλούμενους τους, επιδεικνύοντας τις ικανότητες τους και κερδίζοντας πλούσια έπαθλα και δώρα.

Στον 1^ο ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ FITNESS έχουν δικαίωμα να λάβουν μέρος όλα τα μέλη των γυμναστηρίων ή των φιλοξενούμενων φορέων που γυμνάζονται στο Παγκρήτιο Στάδιο, η το Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο Πατελών, επιδεικνύοντας την ταυτότητα μέλους.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να λάβουν μέρος σε όποια και όσες ομαδικές δραστηριότητες επίδειξης επιθυμούν και σε οποιοδήποτε από τα τρία διαγωνιστικά παιχνίδια (Bench Press-Πιέσεις πάγκου / Πλυομετρικών αλμάτων σε BOX 45 cm και έλξεις σε μονόζυγο χωρίς υποβοήθηση).






ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΟΥΝ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΚΑΙ ΟΠΟΙΟΣΔΗΠΟΤΕ ΠΟΛΙΤΗΣ ΕΠΙΘΥΜΕΙ ΜΕ ΔΙΚΗ ΤΟΥ ΕΥΘΥΝΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ FITNESS

AEROBIC	Αεροβική άσκηση συνοδεία ρυθμικής μουσικής με χορογραφία. Αναπτύσσει το καρδιοαναπνευστικό σύστημα, βελτιώνοντας την αντοχή και ενίοτε συμβάλει στην απώλεια βάρους. Συνδυάζει βήματα Χαμηλής – Μέσης ή Υψηλής έντασης ανάλογα με την δυνατότητα των εκάστοτε αθλουμένων, κάνοντας το μάθημα προσιτό σε όλους. Ολοκληρώνεται με ασκήσεις κοιλιακών – ραχιαίων.
STEP-AEROBIC	Αεροβική άσκηση συνοδεία ρυθμικής μουσικής, χρησιμοποιώντας πλαστικά συστήματα Step Aerobic. Ρυθμικά συνδυαζόμενα βήματα με χορογραφία Χαμηλής – Μέσης ή Υψηλής έντασης ανάλογα με την δυνατότητα των εκάστοτε αθλουμένων κάνοντας το μάθημα προσιτό σε όλους. Ολοκληρώνεται με ασκήσεις κοιλιακών –ραχιαίων.
TAE-BO	Έντονη αερόβια άσκηση με συνοδεία μουσικής για τη βελτίωση του καρδιαγγειακού συστήματος, με δυναμικές ασκήσεις ποδιών και χεριών για μυϊκή ενδυνάμωση, ισορροπία και συντονισμό κινήσεων. Γίνεται εναλλαγή ασκήσεων άνω και κάτω κορμού με αποτέλεσμα την καλύτερη λειτουργία του μεταβολισμού και μέγιστη απώλεια λίπους.
HIP-HOP	Έντονη αερόβια άσκηση με συνοδεία μουσικής για τη βελτίωση του καρδιαγγειακού συστήματος, με δυναμικές ασκήσεις ποδιών και χεριών για μυϊκή ενδυνάμωση, ισορροπία και συντονισμό κινήσεων.
CROSS-TRAINING	Συνδυασμός αερόβιας άσκησης και δυναμικών ασκήσεων σε σταθμούς. Με εναλλαγές μεταξύ διαφορετικών ασκήσεων, το πρόγραμμα συμβάλλει στην βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, καθώς και την ενδυνάμωση όλου του σώματος και την απώλεια λίπους. Αφορά από αρχάριους ασκούμενους έως και πολύ προχωρημένους αθλητές αφού την ένταση την καθορίζουν οι αθλούμενοι.
PILATES	Εναλλακτικός τρόπος γύμνασης για όλο το σώμα. Το σώμα δουλεύει συνολικά με έμφαση στο power house (σύνολο κοιλιακών, ραχιαίων, αναπνευστικών και πυελικών μυών) που είναι βασικοί μύες για την στήριξη, ισορροπία και σωστή στάση του σώματος. Ίδανικό για αποκατάσταση τραυματισμών, ήπιας έντασης, ανάλογα με το ατομικό επίπεδο του αθλουμένου.
YOGA	Συνδυασμός από δυναμικές, ισομετρικές και στατικές ασκήσεις (τα λεγόμενα ASANAS – στάση σώματος), δεμένες αρμονικά μεταξύ τους ώστε εκτός του μυϊκού συστήματος να τονώνουν και να ενεργοποιούν όλα τα εσωτερικά όργανα. Η μέθοδος αυτή είναι απλή και βατή για όλους ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου, έχοντας πολλαπλά ψυχοσωματικά οφέλη.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ	
10.00 - 10:10	Παρουσίαση μουσικοχορευτικού προγράμματος από τις νέες μπαλαρίνες της δημοτικής Σχολής χορού "ΚΕΝΤΡΟ ΧΟΡΟΥ", με τίτλο "ΚΟΥΚΛΕΣ"
10.15 - 10:45	AEROBIC / ΕΙΡΗΝΗ ΚΥΡΙΑΚΟΥΔΗ
10.45 - 11:15	STEP-AEROBIC / ΕΙΡΗΝΗ ΚΥΡΙΑΚΟΥΔΗ
11.15 - 11:45	TAE-BO / ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ
11.45 - 12:15	HIP-HOP / ΜΙΚΑΕΛΑ ΚΕΦΑΛΟΓΙΑΝΝΗ
12:15 - 12:30	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ
12.30 - 13:00	CROSS-TRAINING / ΓΙΩΡΓΟΣ ΦΩΤΕΙΝΑΚΗΣ
13.00 - 13:30	PILATES / ΕΛΕΝΑ ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗ
13.30 - 14:15	YOGA / ΕΛΕΝΑ ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΠΑΙΓΝΙΔΙΩΝ

 BENCH PRESS	Ο αθλούμενος/η καλείται να εκτελέσει τρεις προσπάθειες στον οριζόντιο πάγκο πύσεων σε βάρη του/της επιλογής του/της. Η προσπάθεια πρέπει να γίνεται με σταθερή ταχύτητα κατά την μετακίνηση από και προς ο στήθος ενώ καταγράφεται η καλύτερη έγκυρη προσπάθεια ως επίδοση. Οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετάσχουν στις παρακάτω ηλικιακές κατηγορίες: έως 18 ετών, 19-40 ετών και άνω των 40 ετών, για γυναίκες και άνδρες.
 ΕΛΞΕΩΝ	Ο αθλούμενος καλείται να εκτελέσει όσες περισσότερες έλξεις μπορεί σε διάρκεια 2 λεπτών σε μονόζυγο χωρίς υποβοήθηση. Κάθε επιτυχής προσπάθεια λαμβάνει ένα πόντο. Οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετάσχουν στις παρακάτω ηλικιακές κατηγορίες: έως 18 ετών, 19-40 ετών και άνω των 40 ετών για γυναίκες και άνδρες.
 DROP BOX TRAINING	Ο αθλούμενος καλείται να εκτελέσει όσα περισσότερα drop box άλματα μπορεί σε ένα λεπτό σε ένα κουτί ύψους 45 cm. Κάθε επιτυχής προσπάθεια λαμβάνει ένα πόντο. Οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετάσχουν στις παρακάτω ηλικιακές κατηγορίες: έως 18 ετών, 19-40 ετών και άνω των 40 ετών, για γυναίκες και άνδρες.

Οι δοκιμασίες θα είναι ανοιχτές για τα μέλη που θα συμμετάσχουν από 10:00 – 13:00



ΚΑΘΕ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑΣ ΠΑΡΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΔΙΠΛΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ



ΣΤΑ ΔΙΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΓΝΙΔΙΑ ΕΧΟΥΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΕΓΚΥΡΗΣ ΚΑΙ ΣΕ ΙΣΧΥ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΜΕΛΟΥΣ

Η ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΘΑ ΑΝΑΡΤΗΘΟΥΝ ΣΤΟΥ ΠΙΝΑΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ ΤΟΥ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟΥ – ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΠΙΝΑΚΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ ΚΑΙ ΣΤΟ SITE ΤΗΣ ΑΑΗ ΑΕ ΟΤΑ WWW.DAKH.GR.

ΒΡΑΒΕΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

1 ^{ος} ΝΙΚΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ	ΤΡΕΙΣ ΜΗΝΕΣ ΔΩΡΕΑΝ ΧΡΗΣΗ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ
2 ^{ος} ΝΙΚΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ	ΔΥΟ ΜΗΝΕΣ ΔΩΡΕΑΝ ΧΡΗΣΗ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ
3 ^{ος} ΝΙΚΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ	ΕΝΑ ΜΗΝΑ ΔΩΡΕΑΝ ΧΡΗΣΗ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ
4 ^{ος} ΝΙΚΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ	ΕΝΑ ΜΗΝΑ ΔΩΡΕΑΝ ΧΡΗΣΗ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ
5 ^{ος} ΝΙΚΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ	ΕΝΑ ΜΗΝΑ ΔΩΡΕΑΝ ΧΡΗΣΗ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ



Held desk αθλητικών κέντρων: 2810 264 560

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΓΚΡΗΤΙΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Σπύρου Μουστακλή 1, Περιοχή Λίντο, Παγκρήτιο Στάδιο **ΘΥΡΑ 9**
Τηλ. Επικοινωνίας: 2810 264 560 / FAX: 2810 264 573

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Σπύρου Μουστακλή 1, Περιοχή Λίντο, Παγκρήτιο Στάδιο **ΘΥΡΑ 12**
Τηλ. Επικοινωνίας: 2810 264 570 / FAX: 2810 264 573

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

Νίκου Ξυλούρη και Σόλωνος Γωνία, 71306 Πατέλες, Ηράκλειο Κρήτης
Τηλ. Επικοινωνίας: 2810 215 080/ FAX: 2810 215090

WWW.AAHAEOTA.GR.
Email: info@AAHAEOTA.GR

Held desk αθλητικών κέντρων: 2810 264 560