

ΔΗΜΟΣ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ

Δ/ΝΣΗ ΑΘΛΗΣΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Ο Δήμος Καλλιθέας σε συνεργασία με τη Γ.Γ.Α. ανακοινώνει την έναρξη ενός πιλοτικού προγράμματος «Άσκηση και Εγκυμοσύνη». Το νέο αυτό πρόγραμμα απευθύνεται σε έγκυες γυναίκες καθώς και σε γυναίκες που έχουν ολοκληρώσει τη διαδικασία της γέννας.

Ο Δήμος της Καλλιθέας με το πρόγραμμα αυτό, προάγει τη σωματική και ψυχική υγεία των γυναικών, σε αυτήν την τόσο σημαντική περίοδο της ζωής τους.

Στόχοι του προγράμματος:

- Προσαρμογή στις σωματικές αλλαγές που πραγματοποιούνται στην κύηση.
- Μείωση ενοχλήσεων-πόνων που μπορεί να προκύψουν από την εγκυμοσύνη.
- Ενδυνάμωση μυών και αύξηση αντοχής.
- Αποκατάσταση μετά τον τοκετό.

Το πρόγραμμα άσκησης πραγματοποιείται από εξειδικευμένο προσωπικό και περιλαμβάνει προσαρμοσμένες ασκήσεις χαμηλής έντασης, ενδυνάμωσης και χαλάρωσης.

- Έναρξη προγράμματος: Δευτέρα 20/01/2025
- Τόπος: Αίθουσα πολλαπλών χρήσεων Δημοτικού Πάρκου Αθλητισμού και Αναψυχής.
- Πληροφορίες και εκδήλωση ενδιαφέροντος(εγγραφές): 2109565618 (εσωτ. 4) - 6983097968

Δικαιολογητικά Συμμετοχής:

1. Αποδεικτικό Δημότη Καλλιθέας ή αποδεικτικό κατοίκου Καλλιθέας (μέσω ΑΑΔΕ).
2. Ιατρική συγκατάθεση γυναικολόγου (συμπλήρωση επισυναπτόμενου εντύπου)
3. Ιατρικό προφίλ υγείας (συμπλήρωση επισυναπτόμενου εντύπου από την ενδιαφερόμενη)
4. Ιατρική Βεβαίωση καρδιολόγου.