

Ν.Π.Δ.Δ.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

ΔΗΜΟΥ ΧΕΡΣΟΝΗΣΟΥ

Κ.Α.Π.Η.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

'' Πρόγραμμα Θεραπευτικής άσκησης ''

Σας ενημερώνουμε , ότι στα πλαίσια των δραστηριοτήτων του Κ.Α.Π.Η. Δήμου Χερσονήσου , θα πραγματοποιηθεί πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης , με σκοπό την βελτίωση της φυσικής κατάστασης .

Το πρόγραμμα , θα περιλαμβάνει ένα σύνολο ασκήσεων και κινήσεων που θα αποσκοπούν στη βελτίωση της μυοσκελετικής & καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας.

Θα πραγματοποιείται μία φορά την εβδομάδα και συγκεκριμένα κάθε **Παρασκευή** από τις **9:00 π.μ. έως τις 10:00 π.μ. στην αίθουσα του Πνευματικού Κέντρου Λιμ. Χερσονήσου , υπεύθυνη προγράμματος η Φυσικοθεραπεύτρια του Κ.Α.Π.Η. κα. Αθηνά Κρασανάκη .**

Η ώρα προσέλευσης θα είναι 8:45 π.μ. στο χώρο του Κ.Α.Π.Η., απαραίτητη προϋπόθεση να φοράτε φόρμες και αθλητικά παπούτσια.

Για οποιαδήποτε πληροφορία μπορείτε να επικοινωνήσετε με το τηλ. του Κ.Α.Π.Η. 28970 22 0 14.



Ο Πρόεδρος του Δ.Σ.

Αθανάσιος Καλαϊτζάκης