



Σας περιμένουμε την Κυριακή **7/04/2019** στις Αθλητικές Εκδηλώσεις αφιερωμένες στην «**Παγκόσμια Ημέρα Υγείας και Ευεξίας**» .
Θα γυμναστείτε και θα ψυχαγωγηθείτε από τους Πτυχιούχους Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού και Διακριθέντες Αθλητές της Περιφέρειας Αττικής.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10.00-11.00

Ομιλίες για τη διατροφή και τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης στη ζωή μας!

- 1) Ποιες είναι οι Ελληνικές υπερτροφές (superfoods);
- 2) Τι είναι η αλλαγή στάσης και συμπεριφορών; Γιατί επιβάλλεται με βάση τα επιδημιολογικά στοιχεία για την Υγεία;
- 3) Πως θα μένουμε δραστήριοι στην εργασία; Ασκήσεις στο γραφείο για μείωση μυοσκελετικών πόνων, ευεξία και βελτίωση διάθεσης.
- 4) Τι είναι ο Καταλύτης Θετικότητας;
- 5) Πως θα καταφέρουμε να αλλάξουμε συνήθειες;

6) Ποια είναι τα ψυχολογικά οφέλη του εργασιακού αθλητισμού;

Θα μιλήσουν οι: *Γιαπαλάκη Βασιλική, Λιανίδη Βασιλική, Σπανός Κωνσταντίνος, Πουλοπάτης Κωνσταντίνος, Χρόνης Παναγιώτης.*

10.30-12.0

Στίβος μάχης για παιδιά / εικαστικές δραστηριότητες

στον περιβάλλοντα χώρο του Πεδίου του Άρεως έξω από το κτίριο Άλσος.

11.30 -12.30

Αγώνας δρόμου 3 χμ.

στον περιβάλλοντα χώρο του Πεδίου του Άρεως

3 VS 3

πλατεία Πρωτομαγιάς

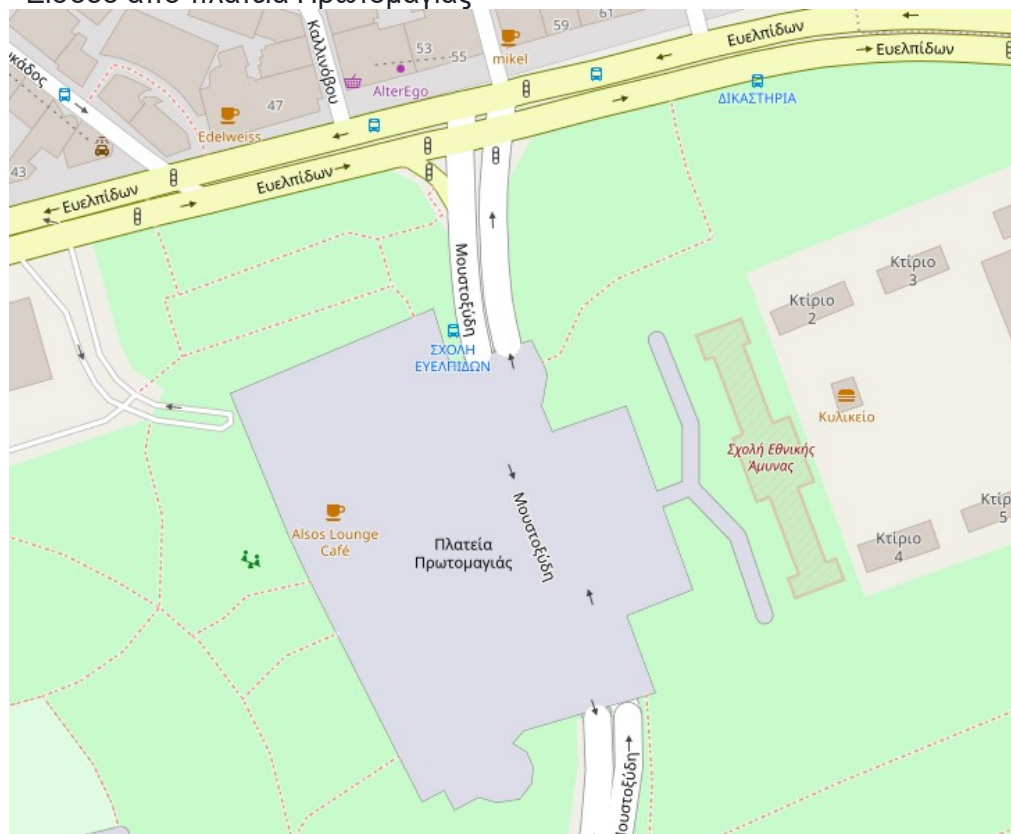
12.30

Χορός –διασκέδαση- Zumba

κτίριο Άλσος.

Θα ακολουθήσει απονομή διπλωμάτων και κέρασμα σε όλους τους συμμετέχοντες

Είσοδο από πλατεία Πρωτομαγιάς



κτίριο Άλσος.



**ΕΛΑΤΕ ΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΟΥΜΕ, ΝΑ ΠΑΙΞΟΥΜΕ, ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ
ΣΤΗΡΙΞΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΩΝ**

**Πτυχιούχων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
και Διακριθέντων Αθλητών
της
Περιφέρειας Αττικής**