



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
 ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
 ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ  
 ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
 ΔΗΜΟΥ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ  
 ΑΓΓΑΙΟΥ ΠΕΛΑΓΟΥΣ ΚΑΙ ΝΟΤΟΥ  
 15342 ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ  
 ΤΗΛ.:210 60.02.223

Αγία Παρασκευή 12.09.2022  
 Αρ.πρωτ.: - 1741 -

### ΑΝΑΡΤΗΤΕΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

### Α Π Ο Σ Π Α Σ Μ Α

Από τα πρακτικά της υπ'αρ. 24 /2022 συνεδρίασης

#### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

“Λήψη απόφασης για τα  
 προγράμματα Αθλητισμού  
 περιόδου 2022-2023 & καθορισμός  
 συνδρομών/εκπαιδευτικών  
 κατηγοριών”

Αριθ. Απόφασης: 97/2022

Στην Αγία Παρασκευή, σήμερα την 08/09/2022, ημέρα της εβδομάδας Πέμπτη και ώρα 18.00, συνήλθε σε τακτική συνεδρίαση, στην Αίθουσα συνεδριάσεων του Δημοτικού Συμβουλίου, το Διοικητικό Συμβούλιο, ύστερα από την με αρ. πρ.: 1672/02.09.2022 έγγραφη πρόσκληση του Προέδρου του, Σπυρίδωνος Παπασπύρου που επιδόθηκε σε κάθε ένα από τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου, σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 74 του Ν.4555/18 και της παρ.1 του άρθρου 10 της Π.Ν.Π. (ΦΕΚ 55/11.03.2020, τεύχος Α')

Αφού διαπιστώθηκε ότι υπάρχει απαρτία, δεδομένου ότι από το σύνολο των -15- μελών βρέθηκαν παρόντες - 11 - στην συνεδρίαση.

#### **Παρόντες**

Παπασπύρος Σπυρίδων  
 Βλαχογιάννη Μαρία  
 Σακαρέλη Αναστασία  
 Αναστασιάδου Ιωάννα  
 Σεργεδάκης Αριστοτέλης  
 Διακογιάννης Πέτρος  
 Ρουμελιώτη Θεοδώρα  
 Κανιώρης Νικόλαος  
 Μπουρλιάσκος Θεόδωρος (αναπλ.)  
 Βρατσίδα Ευτέρπη (αναπλ.)  
 Μουρίκης Αναστάσιος (αναπλ.)

#### **Απόντες**

Λέκκας Διονύσιος  
 Κωβαίος Γεώργιος  
 Αϊδίνη - Παπασιδέρη Σοφία  
 Δάρρας Γεώργιος

#### ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΕΙΣ - ΑΠΟΧΩΡΗΣΕΙΣ

Στην συνεδρίαση παρευρίσκονται ηκ.Μηλιού Βασιλική (αναπλ/κό μέλος) και ο κ. Παπακώστας Μάριος (αναπλ/κό μέλος) χωρίς δικαίωμα ψήφου.

Επί του 6ου θέματος Η.Δ.ΘΕΜΑ: “Προγράμματα Αθλητισμού Π.Α.Ο.Δ.Α.Π. περιόδου 2022 – 2023 και καθορισμός συνδρομών/ εκπαιδευτικών κατηγοριών”**Ο Πρόεδρος Δ.Σ. εισηγείται:**

Παρακαλούμε για την έγκριση της πραγματοποίησης των Αθλητικών προγραμμάτων της περιόδου 2022-2023 και τον καθορισμό των συνδρομών / εκπαιδευτικών κατηγοριών, όπως αναλυτικά αναφέρεται παρακάτω:

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΕΓΑΛΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ**

**Διάρκεια: Οκτώβριος 2022 έως Ιούνιος 2023**

**Έναρξη εγγραφών: 26/9/2022**

**Τα προγράμματα “Άσκησης και αθλητισμού για όλους”**

**Προγράμματα που απευθύνονται στις ηλικίες από 4,5 έως 6 ετών**

**« Άσκηση στην προσχολική ηλικία »**

Για παιδιά ηλικίας 4-6 ετών.

Προγράμματα μύησης σε αθλητικές δραστηριότητες παιγνιώδους μορφής (Μουσικοκινητική αγωγή και ενόργανη γυμναστική)

**Στόχοι**

1. Μύηση των παιδιών στον αθλητισμό
2. Ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία
3. Ανάπτυξη της προσωπικότητας

**Προγράμματα**

4. Μουσικοκινητική αγωγή με στοιχεία ρυθμικής γυμναστικής
5. Γενική γυμναστική με στοιχεία ενόργανης γυμναστικής
6. Γνωριμία με τα αθλήματα του Κλασσικού Αθλητισμού

<b>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ</b>	<b>Αθλητικό Κέντρο ΝΟΤΟΥ</b> <b>Ημέρες /ώρες</b>	<b>ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟ</b> <b>Ημέρες /ώρες</b>
<b>Μουσικοκινητική αγωγή – ρυθμική γυμναστική</b>	Δευτέρα - Παρασκευή 18.00 – 20.30	Δευτέρα & Πέμπτη 16.00-17.00
<b>Ενόργανη γυμναστική</b>	Δευτέρα - Σάββατο 16.30-21.30	
<b>Κλασσικός Αθλητισμός</b>	Δευτέρα - Παρασκευή 16:30-17:30 Πολιτιστικό και Αθλητικό Πάρκο “Σταύρος	

	Κώτσης”	
--	---------	--

### «Παιδί και αθλητισμός για παιδιά ηλικίας 6-12 ετών»

Με σκοπό την μύηση και εξάσκηση σε συγκεκριμένα αθλήματα.

#### Στόχοι

1. Μύηση των παιδιών στον αθλητισμό
2. Ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία
3. Ανάπτυξη της προσωπικότητας
4. Ικανοποίηση της ανάγκης για γνωριμία, επαφή και συμμετοχή με διάφορα αθλήματα
5. Ομαδική συμμετοχή, ευ αγωνίζεσθε ...

#### Προγράμματα

- **Ενόργανη γυμναστική** Αγόρια-Κορίτσια/ Όλες οι ηλικίες /διαφορετικά τμήματα με βάση την ηλικία και το επίπεδο
- **Ρυθμική γυμναστική** Κορίτσια/ Όλες οι ηλικίες /διαφορετικά τμήματα με βάση την ηλικία και το επίπεδο
- **Μοντέρνοι και Latin χοροί** Αγόρια-Κορίτσια/ από 9 έως 12 ετών/ τμήματα με βάση την ηλικία και το επίπεδο
- **Παραδοσιακοί Ελληνικοί χοροί** Αγόρια-Κορίτσια/ από 9 έως 12 ετών/ διαφορετικά τμήματα με βάση την ηλικία και το επίπεδο
- **Αντισφαίριση** Αγόρια-Κορίτσια/ Όλες οι ηλικίες /διαφορετικά τμήματα με βάση την ηλικία και το επίπεδο
- **Κλασσικός Αθλητισμός** Αγόρια-Κορίτσια/ Όλες οι ηλικίες /διαφορετικά τμήματα με βάση την ηλικία και το επίπεδο.

<b>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ</b>	<b>Αθλητικό Κέντρο ΝΟΤΟΥ Ημέρες /ώρες/ΧΩΡΟΣ</b>	<b>Περιοχή ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟ Ημέρες /ώρες/ΧΩΡΟΣ</b>
<b>Ρυθμική γυμναστική</b>	Δευτέρα – Παρασκευή απόγευμα από 16.00 έως 20.00 & Σάββατο πρωί 09.00-17.00(αναλυτικό ωρολόγιο με βάση την ηλικία και το επίπεδο) ΑΚ Νότου (μικρό κλειστό γυμναστήριο)	Δευτέρα & Πέμπτη 17.00-18.00
<b>Ενόργανη γυμναστική</b>	Δευτέρα – Παρασκευή απόγευμα 16.30 - 20.30 & Σάββατο πρωί 09.00-19.00 (αναλυτικό ωρολόγιο με βάση την ηλικία και το επίπεδο) ΑΚ Νότου (μικρό κλειστό γυμναστήριο)	
<b>Μοντέρνοι χοροί</b>	Δευτέρα & Τετάρτη απόγευμα Αίθουσα Νότου	Τρίτη & Πέμπτη απόγευμα Αίθουσα Παπαρηγοπούλου
<b>Παραδοσιακοί χοροί</b>	Τρίτη & Πέμπτη απόγευμα Αίθουσα Νότου	Δευτέρα & Τετάρτη απόγευμα Αίθουσα Παπαρηγοπούλου
<b>Αντισφαίριση</b>	Από Δευτέρα έως Παρασκευή απόγευμα 16:00-18:00 & Σάββατο πρωινές ώρες (αναλυτικό ωρολόγιο με βάση την ηλικία και το επίπεδο) Α.Κ. Νότου (γήπεδα αντισφαίρισης)	Δευτέρα και Παρασκευή 17:30 – 19:30
<b>Κλασικός Αθλητισμός</b>	Από Δευτέρα έως Παρασκευή απόγευμα 17:30-19:30 και Σάββατο πρωινές ώρες Πολιτιστικό και Αθλητικό Πάρκο “Σταύρος Κώτσης”	

### **ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ ΣΕ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ**

Συνεργασία με τους συλλόγους γονέων & κηδεμόνων Δημοτικών και Γυμνασίων Σχολείων της Αγίας Παρασκευής στα αθλήματα του ποδοσφαίρου, καλαθοσφαίρισης και πετοσφαίρισης  
Διάρκεια προγραμμάτων: Οκτώβριος 2022 – Ιούνιος 2023.

### **«Άσκηση στην εφηβική ηλικία»**

Για άτομα ηλικίας 13-17 ετών, εφαρμογή προγραμμάτων που αφορούν σε διαδοδομένες ή μη διαδοδομένες αθλητικές δραστηριότητες.

#### **Στόχοι**

1. Δημιουργική αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου
2. Ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία
3. Ικανοποίηση της ανάγκης για γνωριμία, επαφή και συμμετοχή με διάφορα αθλήματα
4. Ομαδική συμμετοχή, ανάπτυξη φιλικών σχέσεων, ευ αγωνίζεσθε ...

#### **Προγράμματα**

- **Μοντέρνοι και Latin χοροί** Αγόρια-Κορίτσια/ όλες οι ηλικίες/ τμήματα με βάση την ηλικία και το επίπεδο

- **Παραδοσιακοί Ελληνικοί χοροί** Αγόρια-Κορίτσια/ όλες οι ηλικίες/ διαφορετικά τμήματα με βάση την ηλικία και το επίπεδο
- **Αντισφαίριση** Αγόρια-Κορίτσια/ Όλες οι ηλικίες /διαφορετικά τμήματα με βάση την ηλικία και το επίπεδο
- **Κλαστικός Αθλητισμός** Αγόρια-Κορίτσια/ Όλες οι ηλικίες /διαφορετικά τμήματα με βάση την ηλικία και το επίπεδο
- **Υπαίθριες Δραστηριότητες - Πεζοπορία και δρόμοι στα μονοπάτια του Υμηττού**, άθληση για βελτίωση φυσικής κατάστασης. Αγόρια-Κορίτσια/ Όλες οι ηλικίες /διαφορετικά τμήματα με βάση την ηλικία και το επίπεδο

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	Αθλητικό Κέντρο ΝΟΤΟΥ Ημέρες /ώρες/ΧΩΡΟΣ	Περιοχή ΚΟΝΤΟΠΕΥΚΟ Ημέρες /ώρες/ΧΩΡΟΣ
<b>Μοντέρνοι χοροί</b>	Δευτέρα & Τετάρτη απόγευμα Αίθουσα Νότου	Τρίτη & Πέμπτη απόγευμα Αίθουσα Παπαρηγοπούλου
<b>Παραδοσιακοί χοροί</b>	Τρίτη & Πέμπτη απόγευμα Αίθουσα Νότου	Δευτέρα & Τετάρτη απόγευμα Αίθουσα Παπαρηγοπούλου
<b>Αντισφαίριση</b>	Από Δευτέρα έως Παρασκευή απόγευμα & Σάββατο πρωί(αναλυτικό ωρολόγιο με βάση την ηλικία και το επίπεδο) ΑΚ Νότου (γήπεδα αντισφαίρισης)	Δευτέρα & Παρασκευή 19:30 – 21:30

<b>Κλαστικός Αθλητισμός</b>	Από Δευτέρα έως Παρασκευή απόγευμα 19:30-20:30 και Σάββατο πρωινές ώρες Πολιτιστικό και Αθλητικό Πάρκο “Σταύρος Κώτσης”	
<b>Υπαίθριες Δραστηριότητες</b>	Τρίτη & Πέμπτη απογευματινές ώρες και Σάββατο πρωινές	

**Προγράμματα που απευθύνονται στις ηλικίες από 18 έως 65 & πλέον ετών**

**«Άσκηση ενηλίκων»**

- Προγράμματα φυσικής κατάστασης (στίβος- δρόμοι αντοχής)
- Προγράμματα αθλητικών δραστηριοτήτων (αντισφαίριση)
- Παραδοσιακοί Ελληνικοί χοροί
- Μοντέρνοι και Latin χοροί
- Μυϊκή ενδυνάμωση (Όργανα Γυμναστικής )

**«Προγράμματα αιθουσών»**

με σκοπό τη φυσική άσκηση και την κινητική αναψυχή.

- Αεροβική Γυμναστική, pilatew, yoga, & Μυϊκή ενδυνάμωση
- Φυσική κατάσταση

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΛΕΙΣΤΩΝ ΑΙΘΟΥΣΩΝ**

<b>ΑΙΘΟΥΣΑ/ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ</b>	<b>ΗΜΕΡΕΣ</b>	<b>ΩΡΑΡΙΟ</b>
ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΑΠΑΡΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ	ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ & ΣΑΒΒΑΤΟ	08:30-11:30 & 16:00-21:00 09:00- 13:00
ΝΟΤΟΥ (ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΚΕΡΚΙΔΕΣ)	ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΔΕΥΤ-ΤΕΤ-ΠΕΜΠ	08:30- 11:30 15:30-17:30
ΑΙΘΟΥΣΑ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	17:00-22:00

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ**

- **Λάτιν και Μοντέρνοι χοροί** Άνδρες-Γυναίκες/ όλες οι ηλικίες/ τμήματα με βάση το επίπεδο (τρία επίπεδα)
- **Παραδοσιακοί χοροί** Άνδρες-Γυναίκες/ όλες οι ηλικίες/ τμήματα με βάση το επίπεδο (τρία επίπεδα)
- **Αντισφαίριση** Άνδρες-Γυναίκες/ όλες οι ηλικίες/ τμήματα με βάση το επίπεδο
- **Αθλητικά προγράμματα αίθουσας** όλες οι ηλικίες/ προγράμματα ελεύθερης γυμναστικής, αεροβικής γυμναστικής, pilates, yoga κλπ.
- **Γυμναστική Ανδρών/** προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης και φυσικής κατάστασης.
- **Άσκηση με αντιστάσεις- βάρη- Μυϊκή Ενδυνάμωση/**Άνδρες-Γυναίκες
- **Υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες - Πεζοπορία και δρόμοι στα μονοπάτια του Υμηττού, άθληση για βελτίωση φυσικής κατάστασης /**Άνδρες-Γυναίκες
- **Υπαίθρια Όργανα άθλησης /** Άνδρες-Γυναίκες
- **Δρόμοι αντοχής, άθληση για βελτίωση καρδιοαναπνευστικής αντοχής/** Άνδρες – Γυναίκες (Πολιτιστικό και Αθλητικό Πάρκο “Σταύρος Κώτσης”)

**Κόστος συμμετοχής αθλητικών προγραμμάτων**

<b>Προγράμματα</b>	<b>Συνδρομή περιόδου</b>	<b>Συνδρομή -6- μηνών (από 1/1/2023)</b>	<b>Συνδρομή -4- μηνών (από 1/3/2023)</b>
Όλα τα προγράμματα (εκτός των παρακάτω περιπτώσεων)	70,00 ευρώ	50,00 ευρώ	30,00 ευρώ
Latin και Ευρωπαϊκοί χοροί	90,00 ευρώ	70,00 ευρώ	50,00 ευρώ
Αντισφαίριση	200,00 ευρώ	150,00	90,00
Αντισφαίριση παιδιών έως και 12 ετών	150,00 ευρώ	110,00	70,00
<b>*Ενοικίαση γηπέδων αντισφαίρισης</b>	<b>8 ευρώ/ώρα/γήπεδο &amp; 10 ευρώ /ώρα/γήπεδο με χρήση προβολέων (φωτισμός)</b>		
Σε συνεργασία με συλλόγους γονέων στα σχολεία	ΔΩΡΕΑΝ		

**\*Ενοικίαση γηπέδων αντισφαίρισης:** Δεν επιτρέπεται η χρήση των γηπέδων από προπονητές αντισφαίρισης για εκμάθηση του αθλήματος.

Η χρήση των γηπέδων θα γίνεται μόνον για την πραγματοποίηση των προγραμμάτων αντισφαίρισης του Π.Α.Ο.Δ.Α.Π. καθώς και από τους δημότες / κατοίκους Αγίας Παρασκευής για ελεύθερη χρήση (με αντίτιμο).

**ΕΚΠΤΩΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ (για κατοίκους ή δημότες)**

2 μέλη οικογένειας, 25% για το 2 <sup>ο</sup>
3 μέλη οικογένειας, 30% στο 3 <sup>ο</sup>
4 μέλη οικογένειας, δωρεάν στο 4 <sup>ο</sup>
Δεύτερη ενασχόληση, 25% στην χαμηλότερου κόστους ενασχόληση
Οποιαδήποτε άλλη ενασχόληση πέραν της δεύτερης ενασχόλησης, 50%. Το τένις είναι πάντα πρώτη ενασχόληση.
Τρίτεκνοι 30% - Πολύτεκνοι με ανήλικα παιδιά ή φοιτητές έως 25 χρονών για τους ίδιους και τα παιδιά τους, με ετήσιο μικτό οικογενειακό εισόδημα έως 35.000 ευρώ
Φοιτητές έως 25 χρονών 30% με ετήσιο εισόδημα έως 10.000 ευρώ
Άνεργοι (άνω του ενός έτους) 50% με ετήσιο μικτό οικογενειακό εισόδημα έως 10.000 ευρώ
Παιδιά 2 ανέργων γονέων (άνω του ενός έτους), δωρεάν, με ετήσιο μικτό οικογενειακό εισόδημα έως 12.000 €
Μονογονικές Οικογένειες 30% με ετήσιο μικτό εισόδημα έως 15.000 €
Συνταξιούχοι άνω των 65 ετών 20%, με ετήσιο οικογενειακό εισόδημα έως 12.000 ευρώ

Τέλος, να επισημάνουμε ότι στην περίπτωση που ένας συμμετόχοντας στα αθλητικά προγράμματα του Οργανισμού, της προηγούμενης περιόδου, αιτηθεί επιστροφή χρηματικού ποσού της συνδρομής του, λόγω διακοπής των προγραμμάτων από την πανδημία covid, προτείνεται ο συμψηφισμός με τις φετινές συνδρομές. Σε περίπτωση που δεν επιθυμεί να συμμετάσχει στα προγράμματα της νέας αθλητικής περιόδου 2022-23, θα του επιστραφεί η αντίστοιχη χρηματική διαφορά.

Η Συντάξασα  
Αν. Προϊσταμένη Αθλητισμού

Ο Αν. Προϊστάμενος Διεύθυνσης

ΚΥΡΙΑΖΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ  
ΠΕ Φυσικής Αγωγής

ΚΑΝΙΩΡΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ  
ΠΕ Φυσικής Αγωγής

**Το Διοικητικό Συμβούλιο ομόφωνα,**

**Α Π Ο Φ Α Σ Ι Ζ Ε Ι**

Εγκρίνει την πραγματοποίηση των Αθλητικών προγραμμάτων της περιόδου 2022-2023, καθώς και τον καθορισμό των συνδρομών / εκπαιδευτικών κατηγοριών, όπως αναλυτικά αναφέρεται στην παρούσα εισήγηση.

Η παρούσα απόφαση πήρε τον αριθμό **97/2022**.

Για το παραπάνω θέμα συντάχθηκε το παρόν πρακτικό & υπογράφεται ως εξής:

**Ο Πρόεδρος Δ.Σ.**

Παπασπύρος Σπυρίδων

**Τα Μέλη**

Βλαχογιάννη Μαρία, Σακαρέλη Αναστασία, Αναστασιάδου Ιωάννα,  
Σερκεδάκης Αριστοτέλης, Διακογιάννης Πέτρος, Ρουμελιώτη Θεοδώρα,  
Κανιώρης Νικόλαος, Μπουρλιάσκος Θεόδωρος (αναπλ.),  
Βρατσίδα Ευτέρπη (αναπλ.), Μουρίκης Αναστάσιος (αναπλ.)

**ΑΚΡΙΒΕΣ ΦΩΤΟΑΝΤΙΓΡΑΦΟ**

Από το πρωτότυπο/ακριβές αντίγραφο από  
το αρχείο μας.

Αγία Παρασκευή.....

**Η Γραμματέας**

**Μπακιρτζή Καλλιόπη**