

# Ασκήση Αθληση

ΣΤΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ - ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ



- Κλειστό Κολυμβητικό Κέντρο
- Fitness Studio με εξειδικευμένα μηχανήματα
- Αίθουσες για προγράμματα γυμναστικής
- Εσωτερικά και εξωτερικά γήπεδα basketball & volleyball
- Γήπεδα ποδοσφαίρου • Γήπεδο beach volley
- Γήπεδα τέννις • Γήπεδο squash • Στίβος

## ΗΜΕΡΕΣ & ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

**Γυμναστήριο** Από 26.8.2013 - 22.7.2014, Δευτέρα-Παρασκευή 17:30-22:30, Σάββατο 14:00-19:00

**Κολυμβητικό Κέντρο** Από 11.9.2013 - 31.5.2014, Δευτέρα-Παρασκευή 18:00-21:30, Σάββατο 14:00-19:00  
Από 1.6.2014 - 22.7.2014, Δευτέρα-Σάββατο 14:00-21:00

## ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΕΓΓΡΑΦΕΣ

	Επίσκεψη	Μηνιαία	Τριμηνιαία	Εξαμηνιαία	Ετήσια
Ατομική Εγγραφή	€ 20	€ 100	€ 270	€ 480	€ 700
Ατομική Εγγραφή μελών ομάδων		€ 60	€ 155	€ 270	€ 400
Aerobics (Δε 17:30 - 19:30, Τε 19:30-21:30)	€ 20	€ 50	€ 140	€ 240	€ 360
Υδρογυμναστική (Τρ και Πε 18:30-19:30)	€ 20	€ 50	€ 140	€ 240	€ 360

Προπονήσεις δρόμων αντοχής με τη Μαρία Πολύζου

€ 35 / μήνα

(Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή 19:00-20:30)

- Υδρογυμναστική, Κολύμβηση
- Aerobics (Stretching, ABS & HIPS, total body, dance aerobic, body sculpting)
- Fitness Studio (Μυϊκή ενδυνάμωση και καρδιοαναπνευστική άσκηση)
- Χρήση των γηπέδων τέννις, squash και του στίβου, κατόπιν συνημοσύσεως με τη Γραμματεία
- Διαρκής παρουσία πεπειραμένης νοσοκόμου

## ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΕΓΓΡΑΦΕΣ

	Επίσκεψη	Τριμηνιαία	Εξαμηνιαία	Ετήσια
(15 άτομα, δύο ώρες ανά εβδομάδα)				
Εσωτερικά γήπεδα και γήπεδο ποδοσφαίρου 5x5	€ 170	€ 1.150	€ 2.000	€ 3.100
Γήπεδα ποδοσφαίρου 7x7	€ 200	€ 1.300	€ 2.200	€ 3.200
Εξωτερικά γήπεδα basketball και volleyball	€ 100	€ 570	€ 1.100	€ 1.700
Εξωτερικό γήπεδο beach volley	€ 60	€ 400	€ 750	€ 1.000

## Ειδικές εκπλώσεις:

- στα μέλη των οικογενειών των εγγεγραμμένων στο πρόγραμμα «Άσκηση-Άθληση»
- στους αποφοίτους του Κολλεγίου Αθηνών-Κολλεγίου Ψυχικού
- στους σπουδαστές του Προγράμματος Επιμόρφωσης Ενηλίκων
- στο προσωπικό του Ελληνοαμερικανικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος

❶ Πληροφορίες στη Γραμματεία, οδός Στεφάνου Δέλτα 15, 154 52 Ψυχικό  
Τηλ.: 210 6798321, 210 6798168 (17:30 - 22:30), 210 6748160 (9:00 - 17:30)