

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ ΣΧΟΛΗΣ ΜΩΡΑΪΤΗ

ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΞΑΝΑ

ΚΥΚΛΟΣ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΣΑΣΜ

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2024

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΘΡΑΝΙΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Δευτέρα

ΚΟΛΥΜΠΙ 7:00-9:30, 17:00-18:30
ΙΣΠΑΝΙΚΑ 19:00-20:30
PILATES 19:00-20:00
ΚΑΡΑΤΕ 20:00-21:00, 21:00-22:00

ΤΡΙΤΗ

ΚΟΛΥΜΠΙ 7:00-9:30, 17:00-19:00
ΓΙΟΓΚΑ_19:10-20:30
ΤΑΙ-ΤΣΙ_19:15-20:30
ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ__19:00-20:30

Τετάρτη

ΚΟΛΥΜΠΙ 7:00-9:30, 17:00-18:30
ΙΣΠΑΝΙΚΑ 19:00-20:30
PILATES 19:00-20:00
ΚΑΡΑΤΕ 20:00-21:00, 21:00-22:00
ΡΟΚ ΜΠΑΝΤΑ 20:00-21:00

Πέμπτη

ΚΟΛΥΜΠΙ 7:00-9:30, 17:00-19:00
ΛΑΤΙΝ ΧΟΡΟΙ_19:00-20:30

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΚΟΛΥΜΠΙ 7:00-9:30, 17:00-18:30
PADEL 18:30-19:30
BEACH VOLLEY 18:30-20:00

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΤΖΟΥΝΤΟ 13:30-14:30

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Δευτ-Παρ 07:00-9:30 ΘΑΚΑ

Με τον Νίκο Σημαντήρα

Η κολύμβηση είναι μια από τις πιο διαδεδομένες, διασκεδαστικές και φιλικές προς το σώμα μορφές αερόβιας άθλησης.
Οι ευεργεσίες της πολλαπλές: δεν καταπονεί καθόλου το σκελετικό σύστημα του οργανισμού, προσφέρει στον οργανισμό παραπάνω μυϊκή δύναμη αλλά και μυϊκή τόνωση, αυξάνει την ευκαμψία και την ελαστικότητα βοηθώντας τις αρθρώσεις να χαλαρώσουν, βοηθά στην καλύτερη λειτουργία της καρδιάς, καταπολεμά το άσθμα, μειώνει το άγχος και προσφέρει θετική ενέργεια. Η κολύμβηση αυξάνει τις πιθανότητες για επιμήκυνσης της ζωής. Επιλέξτε μια ημέρα της εβδομάδας να κολυμπάτε υπό την καθοδήγηση του Νίκου Σημαντήρα και κάντε ένα από τα μεγαλύτερα δώρα στον εαυτό σας.

ΝΙΚΟΣ

Ο Νίκος είναι προπονητής κολύμβησης και personal trainer με πολυετή εμπειρία και πολλές διακρίσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό στην κολύμβηση & το τρίαθλο. Έχει αποφοιτήσει από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ. Έχει πτυχίο ναυαγοσώστη, πισίνας και ακτής, πρώτων βοηθειών και πιστοποιήσεις για baby swimming, ασκήσεις στο νερό για άτομα με ειδικές ανάγκες και εκγύμναση όλου του σώματος με TRX. Εργάζεται ως βοηθός προπονητή κλιμακίου Εθνικής ομάδας κολύμβησης, ως προσωπικός γυμναστής ασχολούμενος με την εκγύμναση όλου του σώματος, κατάστασης και την αποκατάσταση τραυματισμών κατ'οίκον, καθώς και με την εκμάθηση κολύμβησης σε αρχάριους, σε ενήλικες, με την προπόνηση και τη βελτίωση τεχνικής σε αθλητές προς επίτευξη συγκεκριμένων στόχων.

Καράτε

Δευτ-Τετ 20:00 - 21:00 & 21:00 - 22:00 ΟΛΚΑ

Way of Life

Ανακαλύψτε την τέχνη του Καράτε!

Το Καράτε δεν είναι απλώς μια πολεμική τέχνη – είναι ένας τρόπος ζωής με βαθιές ρίζες στην ιαπωνική παράδοση και κουλτούρα. Με μια ιστορία αιώνων, το Καράτε ενσωματώνει αξίες όπως ο σεβασμός, η αυτοπειθαρχία και η εσωτερική ισορροπία. Μέσα από την πρακτική του, καλλιεργείτε όχι μόνο το σώμα αλλά και το πνεύμα, αποκτώντας τις δεξιότητες για αποτελεσματική αυτοάμυνα, ενώ παράλληλα βελτιώνετε τη συνολική σας υγεία και ευεξία.

Γιατί να επιλέξετε το Καράτε:

- Αναπτύσσει την ευελιξία, τη δύναμη και την αντοχή
- Προσφέρει ανακούφιση από το στρες και ενισχύει την αυτοπεποίθηση
- Προωθεί την αυτοπειθαρχία, τον αυτοέλεγχο και την ψυχική ισορροπία

Μην χάσετε την ευκαιρία να ενταχθείτε σε ένα μοναδικό πρόγραμμα που προσφέρει μια ισορροπία μεταξύ γυμναστικής, αυτοάμυνας και πνευματικής ανάπτυξης.

Το Καράτε είναι ένας δρόμος που ακολουθούν εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο – ελάτε να τον ανακαλύψετε κι εσείς!

Ξεκινήστε το ταξίδι σας στον κόσμο των πολεμικών τεχνών με το πρόγραμμα Καράτε για άνδρες και γυναίκες.

Ο στόχος μας είναι να αναπτύξετε δεξιότητες αυτοάμυνας, ενώ παράλληλα ακολουθείτε έναν υγιή και ισορροπημένο τρόπο ζωής.

ΙΣΠΑΝΙΚΑ

Δευτέρα 19:00-20:30

Τετάρτη 19:00-20:30

με τους Elsa Martinez & Λεωνίδα Ρεμπελάκο

Μάθετε Ισπανικά ή εξασκείστε τα γιατί με τα Ισπανικά επικοινωνείτε με 580 εκατομμύρια ανθρώπους, γιατί είναι σημαντική γλώσσα για διεθνή επικοινωνία, για νεες εργασιακές δυνατότητες, για εύκολα ταξίδια, για προσβαση σε πλούσια λογοτεχνία και να διαβάσετε τον Δον Κιχώτη όπως ακριβώς τον έγραψε ο Θερβάντες, για να χορευετε τανγκό και λάτιν και σάλσα καλύτερα, για να βλέπετε ευκολότερα ταινίες ισπανόφωνες, για να εμβαθύνετε σε έναν πλούσιο πολιτισμό, για βελτίωση νοητικών σας δεξιοτήτων, για να ενισχύσετε την επαγγελματική σας καριέρα, για να γνωρίζετε καινούριους ανθρώπους και να κάνετε νέες φιλίες.

Η ELSA & Ο ΛΕΩΝΙΔΑΣ

Η Elsa είναι Υπεύθυνη του Ισπανικού Τμήματος της Σχολής Μωραΐτη.
Απόφοιτος της Σχολής Καλών Τεχνών του Πολυτεχνείου της Βαλένθια (Τμήμα Γλυπτικής & Οπτικοακουστικών Μέσων).
Διαθέτει πάνω από 20 χρόνια εμπειρίας στη διδασκαλία της Ισπανικής ως ξένης γλώσσας στην Ελλάδα.
Ο Λεωνίδας εργάζεται ως καθηγητής Ισπανικών στη Σχολή Μωραΐτη από το 2011.
Στο παρελθόν έχει εργαστεί στο Διδασκαλείο Ξένων Γλωσσών του Πανεπιστημίου Αθηνών. Είναι απόφοιτος της Οδοντιατρικής Σχολής και του Τμήματος Ισπανικής Φιλολογίας του ΕΚΠΑ, καθώς και διδάκτωρ.

ΓΙΟΓΚΑ

Τρίτη 19:10-20:30

Με τον Χάρη Παπαπέτρου

Ετυμολογικά γιόγκα σημαίνει ένωση. Το αρχαιότερο κείμενο που την περιγράφει την ορίζει ως το σταμάτημα των διακυμάνσεων του νου. Ένα κομμάτι του μονοπατιού της γιόγκα που οδηγεί σε αυτή την πνευματική κατάσταση, ίσως το πιο δημοφιλές στον σύγχρονο δυτικό κόσμο, είναι οι δυναμικές ευθυγραμμισμένες στάσεις του σώματος (άσανας) και οι ασκήσεις αναπνοής (πραναγιάμα. Μέσα από αυτή την πρακτική της yoga, οι ασκούμενοι θα αποκτήσουν περισσότερη δύναμη, ευλυγισία, καλύτερη ισορροπία, θα παρατηρήσουν πως λειτουργεί το σώμα τους και θα μάθουν να αναπνέουν πιο βαθιά και συνειδητά. Έτσι θα αποκτήσουν καλύτερο έλεγχο του σώματος και της αναπνοής τους και θα μπορέσουν να χαλαρώσουν και να συγκεντρωθούν.

ΧΑΡΗΣ

Ο Χάρης σπούδασε στο Λονδίνο, ολοκλήρωσε το διδακτορικό του και εργάστηκε στον τομέα της Μοριακής Βιολογίας και Γενετικής.
Η σωματική άσκηση αποτελούσε πάντα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς του και το 2012 ήρθε σε επαφή με τη γιόγκα. Γρήγορα συνειδητοποίησε τα οφέλη της και αποφάσισε να εμβαθύνει στην πρακτική και τη φιλοσοφία της. Το 2016 ολοκλήρωσε τη βασική εκπαίδευση 200 ωρών (RYT200, Yoga Alliance). Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια ινδικής φιλοσοφίας, vinyasa karma yoga, yoga nidra, θεραπευτικής γιόγκα, εργοφυσιολογίας και παραδοσιακής ταϋλανδέζικης μάλαξης. Παραμένει πάνω απ' όλα μαθητής, εμπλουτίζοντας συνεχώς τις γνώσεις του μέσα από τη διδασκαλία, την αδιάλειπτη πρακτική και μελέτη της γιόγκα.

ΤΑΙ-ΤΣΙ

Τρίτη 19:15-20:30

Με την Αναστασία Ξύδη

Αρχαία Κινέζικη τέχνη, που επηρεάζει θετικά όχι μόνο το σώμα, αλλά και το πνεύμα. Είναι χορός, διαλογισμός, πολεμική τέχνη όπως επίσης και θεραπευτική άσκηση. Ο έλεγχος της εσωτερικής ενέργειας αποτελεί το κεντρικό σημείο της τέχνης αυτής.
Είναι ωφέλιμη για εσωτερική συγκέντρωση, ισορροπία και τη γενικότερη υγεία του σώματος και της ψυχής.
Θα διδαχθεί η μικρή φόρμα (yang style), όπου καλλιεργείται η ισορροπία των δύο ημισφαιρίων του εγκεφάλου.
Επίσης, θα χρησιμοποιηθούν ασκήσεις για εξισορρόπηση της ενέργειάς μας, πολεμικές εφαρμογές για εκτόνωση και εκμάθηση Chi Kung για επιστροφή στο κέντρο μας.

Η ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

Η Αναστασία εκπαιδεύτηκε για πέντε χρόνια στο kick boxing. Μαθαίνει την εσωτερική πολεμική τέχνη του Tai Chi από το 2004. Ξεκίνησε να διδάσκει έπειτα από τέσσερα χρόνια στην Αθήνα και στη συνέχεια στην Ασία και την Ευρώπη. Δάσκαλοί της ο Tew Bunnang και ο Ναπολέων Ξιφαράς.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

Τρίτη 19:00-20:30

Με τον Κωνσταντίνο Νάστο

Η μουσική, ο χορός, η κίνηση, η παράδοση και το κέφι σμίγουν ξανά. Μαζί σας. Σ' έναν κύκλο ή αντικριστά ή και μόνοι.
Ο Όμιλος Ελληνικών Χορών Αποφοίτων ξαναβρίσκεται στον κύκλο του χορού, που όλο μεγαλώνει…
Σας περιμένουμε όλους, παλιούς & καινούργιους μαθητές, στο Σχολείο για να χορέψουμε, να προσεγγίσουμε κομμάτια της λαϊκής μας παράδοσης και να προετοιμάσουμε επόμενες χορευτικές εμφανίσεις. Τα μαθήματα καλύπτουν χορευτικό ρεπερτόριο, τραγούδια και λαογραφικές αναφορές από όλη την Ελλάδα και τις περιοχές με ελληνικό στοιχείο με σκοπό όχι μόνο την εκμάθηση του παραδοσιακού χορού αλλά την ουσιαστική επαφή με τα έθιμα και τη λαϊκή παράδοση κάθε ιδιαίτερου τόπου.

● ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Είναι δικηγόρος, απόφοιτος της Νομικής Σχολής του ΕΚΠΑ με μεταπτυχιακή εξειδίκευση στο Ευρωπαϊκό Δίκαιο στο Université de Liège στο Βέλγιο και με πάνω από 20 χρόνια επαγγελματική εμπειρία στην αυτοκινητοβιομηχανία. Χορευτής για πάνω απο 20 χρόνια, αρχικά στο Εθνομουσικολογικό Ίδρυμα Π. Ζήση στο Χαλάνδρι όπου υπήρξε και μέλος της ομάδας παραστάσεων, βοηθός δασκάλου και τα τελευταία 7 χρόνια είναι χορευτής στο Λύκειο των Ελληνίδων, τόσο στο κεντρικό όσο και στο περιφερειακό τμήμα χορού Χαλανδρίου. Έχει συμμετάσχει σε πάνω από 150 παραστάσεις και τηλεοπτικές εκπομπές, ενώ έχει παρακολουθήσει κύκλους σεμιναρίων σε θέματα χορού και λαογραφίας. Κατέχει άδεια διδασκαλίας στα Αγγλικά, στα Γαλλικά και στα Ισπανικά, ενώ επίσης μιλάει Ιταλικά και Πορτογαλικά. Λάτρης της ιστορίας και αρχαιολογίας, του στίβου, του χειμερινού σκι, των καταδύσεων, της ποίησης και του κινηματογράφου.

ΠΙΛΑΤΕΣ

Δευτέρα & Τετάρτη 19:00-20:00

Με την Μαρία Κωνσταντάκη

Το μάθημα Pilates and Stretching απευθύνεται σε όλους ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και σωματικής κατάστασης. Περιλαμβάνει απλές ασκήσεις της γνωστής τεχνικής του Joseph Pilates με απώτερο σκοπό τη σωστή εκγύμναση και διάταση των μυών του σώματός μας.
Το μάθημα είναι βασισμένο στη μέθοδο Pilates με ασκήσεις ενδυνάμωσης για όλο το σώμα με στόχο αυτή η ενδυνάμωση να αντλείται από μέσα και να διοχετεύεται προς τα έξω.
Η βελτίωση της ισορροπίας και τυχόν μυοσκελετικών προβλημάτων καθώς και η βελτίωση και επίγνωση της αναπνοής είναι μερικά από τα οφέλη που προσφέρει η συστηματική άσκηση μέσω αυτής της μεθόδου.

Η ΜΑΡΙΑ

Η Μαρία είναι απόφοιτος της Κρατικής Σχολής Ορχηστικής Τέχνης, υπότροφος του Ιδρύματος Κούλα Πράτσικα και υπότροφος του Jacob's Pillow Dance Festival στην Αμερική.
Έχει συνεργαστεί με πολλούς χορογράφους όπως οι Κωνσταντίνος Ρήγος, Χάρης Μανταφούνης, Wim Vandekeybus καθώς και με το Φεστιβάλ Αθηνών και Επιδαύρου στο Ηρώδειο και το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών και με την Εθνική Λυρική Σκηνή.
Η ενασχόλησή της με τη μέθοδο Pilates ξεκίνησε από όταν φοιτούσε ακόμα στην ΚΣΟΤ όπου έκανε το πρώτο της σεμινάριο με τον Alan Herdman,τον άνθρωπο ο οποίος διέδωσε τη μέθοδο στην Αγγλία τη δεκαετία του '70.

ΡΟΚ ΜΠΑΝΤΑ

Τετάρτη 20:00-21:00

Με τους Αλέξια, Αιμίλιο, Κατερίνα

Μουσικό συγκρότημα, γκρουπ ή μπάντα είναι ένα σχήμα μουσικών.

Ροκ Μπάντα Μουσικό συγκρότημα, γκρουπ ή μπάντα είναι ένα σχήμα μουσικών. Μπορεί να γράψει μουσική και στίχους, αλλά κυρίως παίζει κομμάτια δικά του ή διασκευές κομματιών άλλων συγκροτημάτων ή άλλων μουσικών. Συνήθως το μουσικό συγκρότημα απαρτίζεται από τραγουδιστές και μουσικούς που παίζουν διαφορετικά όργανα.
https://el.wikipedia.org/wiki/μουσικό_συγκρότημα

Κάποτε θυμάμαι πριν περάσουνε τα χρόνια
σ' ένα φωτισμένο μαγαζί μες στην Ομόνοια
χάζευα τον Έλβις, μύθο στη σκηνή...
Μέσα μου κυλούσε ο ρυθμός της συνοικίας
μα η φαντασία μιας τρελής επιτυχίας
έψαχνε τις νότες για να εκφραστεί...

Έτσι κι εμείς, είτε σε μουσική μπάντα στο σχολείο - βλ. Μυζήθριανς, είτε εκτός ή και μετά σχολείου παίζαμε, τραγουδούσαμε σε ορχήστρες μπάντες και χορωδίες. Σε μπαράκια, σε κουτούκια ή και στο μπάνιο μας.
Μαζευτήκαμε από την αγάπη μας για την μουσική και με αυτή να μοιράσουμε χαρά και να χαρούμε κι εμείς οι ίδιοι.
Όλοι ευπρόσδεκτοι με το μουσικό τους όργανο, με την φωνή τους ή και με μόνο την καλή τους διάθεση.
Φέτος θέλουμε να φτιάξουμε μια ροκ μπάντα που όμως όπου χρειαστεί θα προσαρμόζουμε το ρεπερτόριο μας και τις νότες μας ανάλογα.

ΛΑΤΙΝ ΧΟΡΟΙ

Πέμπτη 19:00-20:30

Με την Μάρω Σκλαβούνου

Ο χορός είναι μία από τις ομορφότερες και πιο αποτελεσματικές μορφές άσκησης, με την οποία μπορεί να ασχοληθεί ο καθένας, ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης και ηλικίας. Μέσα από το μάθημα, κάνουμε ένα ταξίδι στο μαγικό κόσμο του χορού, διασκεδάζουμε και καταφέρνουμε πράγματα που δεν φανταζόμαστε ότι μπορούμε. Οι χοροί που διδάσκονται ενδεικτικά είναι: rumba, cha cha cha, mambo, salsa, rock n roll/ swing/jive, samba, tango, waltz, fox trot, argentine tango, bachata κ.α.

Η ΜΑΡΩ

Η Μάρω είναι διπλωματούχος καθηγήτρια λάτιν και ευρωπαϊκών χορών, καθώς και επαγγελματίας χορογράφος. Είναι κάτοχος των πτυχίων American Style (Associate, Master, Grand Master) και International Style (Associate, Member, Fellow) των οργανισμών χορού DVIDA και IDTA αντίστοιχα. Παράλληλα, έχει ολοκληρώσει τις σπουδές της στο Τμήμα Πολιτικής Επιστήμης και Δημόσιας Διοίκησης του ΕΚΠΑ. Συμμετείχε σε σεμινάρια στο εξωτερικό με εισηγητές/επαγγελματίες χορευτές διεθνούς κύρους. Διαθέτει 15ετή εμπειρία στη διδασκαλία χορών σε σχολές χορού και πολιτιστικούς συλλόγους (τμήματα ενηλίκων, εφηβικά και παιδικά). Προετοιμάζει τμήματα για επαγγελματικές εξετάσεις και ασχολείται με τη διοργάνωση παραστάσεων χορού. Έχει συμμετάσχει και διακριθεί σε διαγωνισμούς χορού (κατηγορίες 3&5 dance και formation). Έχει επιμεληθεί και συμμετάσχει στην έναρξη του Athens Fashion Week 2010 και πολλών άλλων παραστάσεων, εταιρικών events, κ.λπ.

PADEL TENNIS

Παρασκευή 18:30-19:30

Court House

Το Padel Tennis είναι αυτή τη στιγμή το πιο ραγδαία αναπτυσσόμενο άθλημα στον κόσμο. Σε μεγάλο βαθμό απευθύνεται σε ερασιτέχνες αθλητές και χαρακτηρίζεται ως ψυχαγωγικό. Είναι εύκολο στην εκμάθησή του, είναι κατάλληλο για όλες τις ηλικίες και οποιοσδήποτε μπορεί σε σύντομο χρονικό διάστημα να απολαύσει το παιχνίδι. Το Padel tennis παίζεται σε ζευγάρια, σε γήπεδα αρκετά μικρότερα από αυτά του τένις τα οποία περιβάλλονται από τζάμια. Το Padel δεν περιλαμβάνεται στα ολυμπιακά αθλήματα ακόμα, ωστόσο θεωρείται δεδομένο ότι αυτό θα συμβεί σύντομα. Η προπόνηση γίνεται σε γκρουπ και περιλαμβάνει κομμάτια γυμναστικής, τεχνικής αλλά και παιχνίδια αγωνιστικού χαρακτήρα.

το COURT HOUSE

Το Court House Sports Club είναι ένα σύγχρονο αθλητικό κέντρο με τις υψηλότερης ποιότητας γήπεδα και εγκαταστάσεις. Όλοι οι προπονητές του club έχουν πολυετή εμπειρία και είναι έτοιμοι να καθοδηγήσουν όλους του φίλους των αθλημάτων που φιλοξενούμε. Στους χώρους μας εκτός από τα γήπεδα υπάρχουν χώροι αποδυτηρίων αλλά και αναψυκτήριο που μπορούν να κάτσουν οι επισκέπτες για όμορφες στιγμές χαλάρωσης μετά την προπόνηση τους.

BEACH VOLLEY

Παρασκευή 18:30-20:00

Court House

Το Beach Volley είναι το απόλυτο άθλημα του καλοκαιριού αλλά όχι μόνο. Ένα άθλημα που αποκτά όλο και περισσότερους φίλους και απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες και όλα τα επίπεδα. Μετά από λίγες μόνο προπονήσεις μπορεί ακόμα και ο πιο αρχάριος να απολαύσει το παιχνίδι στην άμμο. Ειδικά η άσκηση στην άμμο συμβάλει στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της καρδιαγγειακής λειτουργίας. Τέλος η άμμος είναι η ιδανικότερη επιφάνεια για άσκηση καθώς δυναμώνει τους συνδέσμους και μας προστατεύει από τραυματισμούς. Η προπόνηση γίνεται σε γκρουπ και περιλαμβάνει κομμάτια γυμναστικής, τεχνικής αλλά και παιχνίδια αγωνιστικού χαρακτήρα.

το COURT HOUSE

Το Court House Sports Club είναι ένα σύγχρονο αθλητικό κέντρο με τις υψηλότερης ποιότητας γήπεδα και εγκαταστάσεις. Όλοι οι προπονητές του club έχουν πολυετή εμπειρία και είναι έτοιμοι να καθοδηγήσουν όλους του φίλους των αθλημάτων που φιλοξενούμε.
Στους χώρους μας εκτός από τα γήπεδα υπάρχουν χώροι αποδυτηρίων αλλά και αναψυκτήριο που μπορούν να κάτσουν οι επισκέπτες για όμορφες στιγμές χαλάρωσης μετά την προπόνηση τους.

ΤΖΟΥΝΤΟ

Σάββατο 13:30-14:30

Με τον Sensei Σπύρο Ρήγο, 7 Dan

Judo σημαίνει "ο δρόμος της ευγένειας". Οι αρχές του Judo συνοψίζονται σε δύο αρχές: την σωστή χρήση της ενέργειας και την ευημερία.
Εμπνευσμένο από τις παραδοσιακές πολεμικές τέχνες της Ιαπωνίας και εμπλουτισμένο με νέες τεχνικές, αυτές οι αρχές τέθηκαν από τον ιδρυτή του Judo Sensei Jigoro Kano και εφαρμόζονται κατά την εξάσκηση του Judo στο dojo και στην καθημερινή ζωή ενός Judoka.
Το Judo ενισχύει ενδυναμώνει τον αθλητή, βελτιώνει την ευεξία και την ισορροπία, αυξάνει την αμυντική ικανότητα.

● SENSEI ΣΠΥΡΟΣ

Είναι ο μοναδικός Δυτικός που κατέχει σε επίπεδο 7 Dan στο Judo που κατεκτήσε στην Ιαπωνία. Για όσους δεν γνωρίζουν, σημαίνει ότι ο Σπύρος Ρήγος κατέχει «Διδακτορικό» από το Kodokan Judo Institute της Ιαπωνίας. Μερικές από τις διακρίσεις του σε κάνουν να αναρωτιέσαι πόσο ψηλά μπορεί να φτάσει ένας άνθρωπος όταν κάνει αυτό που αγαπάει πραγματικά: 2ος Βαλκανιονίκης Ανδρών το 1986, 15 φορές Πρωταθλητής Ελλάδος, Παγκόσμιος Πρωταθλητής Masters το 2009, Προπονητής της Εθνικής Ομάδας Ενόπλων Δυνάμεων, Αρχιπροπονητής των Εθνικών Ομάδων την περίοδο 1998-2000.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Διάρκεια Μαθημάτων

Τα μαθήματα του Φθινοπωρινού Κύκλου Μαθημάτων «Συμμαθητές Ξανά» για τη χρονιά 2023-2024 έχουν διάρκεια 12 συναντήσεις εβδομαδιαίες, εκτός απο τις ομιλίες και κάποια workshops. Η Κολύμβηση και το Καράτε είναι 12 συναντήσεις κατόπιν συνεννόησης με τους προπονητες.

Εγγραφές

Οι εγγραφές γίνονται στην Γραμματεία του ΣΑΣΜ, στο ισόγειο της Σχολής Μωραΐτη, και ισχύουν μόνο μετά την εξόφληση των διδάκτρων.
Μπορείτε να κάνετε κράτηση θέσης καλώντας στο 2106756970.

Οικονομικά Στοιχεία

Τα ταμειακώς ενήμερα μέλη του ΣΑΣΜ για την περίοδο 2023-2024 απολαμβάνουν ειδικές τιμές.

Γενικά

Τα μαθήματα που δεν θα συμπληρώσουν τον ελάχιστο αριθμό συμμετεχόντων δεν θα πραγματοποιηθούν.
Τα μαθήματα που θα αναβληθούν για οποιονδήποτε λόγο, θα αναπληρωθούν σε επόμενη εβδομάδα.
Όλα τα μαθήματα διεξάγονται στη Σχολή Μωραΐτη.
(Παπαναστασίου & Αγ. Δημητρίου, Π. Ψυχικό), με εξαίρεση
την Κολύμβηση και το Καράτε, που διεξάγονται στις εγκαταστάσεις του ΟΑΚΑ, το Padel Tennis και το Beach Volley που πραγματοποιούνται στο Court House (Ψαρών 22-24 Βριλήσσια).
Τα μαθήματα Ισπανικών για προχωρημένους γίνονται μέσω της πλατφόρμας ZOOM.