

**ΜΑΘΗΜΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 80ΥΣ189**

**Το μάθημα της Προσαρμοσμένης και Θεραπευτικής Κολύμβησης
για το ΕΑΡΙΝΟ εξάμηνο 2020,
θα διεξάγεται κάθε ΠΕΜΠΤΗ 8:00-12:00.**

8:00-10:00 ΠΡΑΚΤΙΚΟ: Στο κολυμβητήριο της σχολής, και στην
θεραπευτική πισίνα του κλειστού Δημοτικού Κολυμβητηρίου της Νέας
Σμύρνης <https://neasmyrni.gr/kleisto-dimotiko-kolymvitirio/>.

10:00-12:00 ΘΕΩΡΙΑ : Στην αίθουσα του κολυμβητηρίου.

**ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΤΑΧΘΕΙΤΕ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΡΘΕΤΕ
ΚΑΤΕΥΘΕΙΑΝ την πρώτη ημέρα των μαθημάτων:
ΠΕΜΠΤΗ 20/02/2020 ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ στις 10:00,
στην αίθουσα του κολυμβητηρίου (πάνω από την πισίνα).
Στο πρώτο μάθημα δεν θα γίνει το πρακτικό.**



Η προσαρμοσμένη και θεραπευτική κολύμβηση έχει σαν βασικό στόχο την προσαρμογή της κολύμβησης και της υδάτινης αυτόνομης κίνησης σε όλες τις δυσλειτουργίες που παρατηρούνται σε ΑμεΑ και σε άτομα με μυοσκελετικά αλλά και χρόνια παθολογικά προβλήματα υγείας, για αποκατάσταση, φυσική κατάσταση και δια βίου άσκηση στο νερό. Μέσα από το μάθημα θα αποκτήσετε τις επιδεξιότητες και την γνώση για την εφαρμογή αυτών των προγραμμάτων μέσα στο νερό, με ασφάλεια.

Από την υπεύθυνη του μαθήματος,
ΕΛΕΝΗ ΣΟΥΛΤΑΝΑΚΗ