

ΜΑΘΗΜΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 80ΥΣ189

**Το μάθημα της Προσαρμοσμένης και Θεραπευτικής Κολύμβησης
για το χειμερινό εξάμηνο 2019-2020,
θα διεξάγεται κάθε ΠΕΜΠΤΗ 8:00-12:00.**

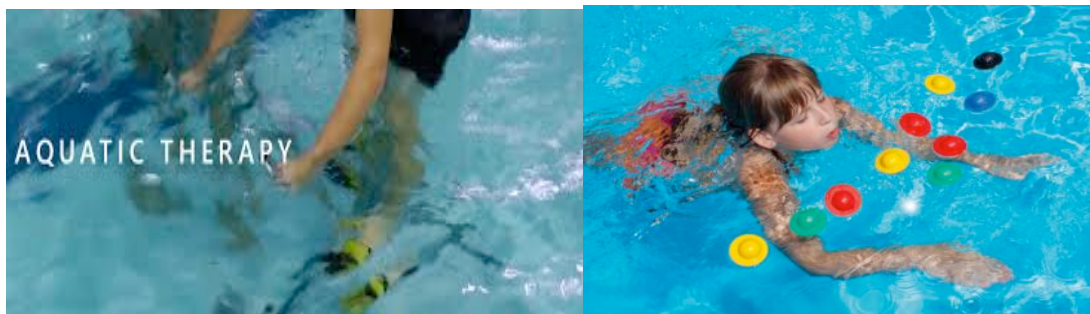
8:00-10:00 ΠΡΑΚΤΙΚΟ: Είτε στο κολυμβητήριο της σχολής, είτε στη
θεραπευτική πισίνα της Νέας Σμύρνης.

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

**ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΤΑΧΘΕΙΤΕ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΗΛΩΣΕΤΕ ΤΟ
ΟΝΟΜΑ ΣΑΣ και το ΑΜ ΟΙ ΙΔΙΟΙ (όχι οι φίλοι σας):**

A) Είτε στο γραφείο μου στις 24/09/2019, 10:00-12:00,

B) Είτε την πρώτη ημέρα των μαθημάτων την ΠΕΜΠΤΗ 03/10/2019
στις 10:00, στην αίθουσα του κολυμβητηρίου (πάνω από την πισίνα).
Μετά το πέρας των 2 παραπάνω ημερών ΔΕΝ θα δεχθώ άλλα άτομα.



Η προσαρμοσμένη και θεραπευτική κολύμβηση έχει σαν βασικό στόχο την προσαρμογή της κολύμβησης και της υδάτινης αυτόνομης κίνησης σε όλες τις δυσλειτουργίες που παρατηρούνται στα ΑμεΑ και σε άτομα με χρόνια παθολογικά προβλήματα, που όμως θέλουν να μάθουν ή να συνεχίσουν να κολυμπούν.

Η θεραπευτική προσέγγιση καλύπτει την δευτερογενή αποκατάσταση μετά από τραυματισμούς ή και την ανακούφιση από συμπτώματα χρόνιων παθήσεων. Στόχος της είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης του ατόμου μέσα από πολλαπλούς τρόπους κολύμβησης, άσκησης, κινητικότητας και προώθησης μέσα στο νερό με ασφάλεια.

Από την υπεύθυνη του μαθήματος,
ΕΛΕΝΗ ΣΟΥΛΤΑΝΑΚΗ