



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

Γραφείο Αθλητικών Δραστηριοτήτων

Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο

Πρόσκληση-Ανακοίνωση

Το Γραφείο Αθλητικών Δραστηριοτήτων του Ε.Κ.Π.Α. δημιουργεί τη δράση: **ΔΡΟΜΕΙΣ Ε.Κ.Π.Α. /"Βαδίζω-Τρέχω-Ευ Ζω"**, με ομάδες **Δυναμικού Βαδίσματος και Τρεξίματος Αποστάσεων**.

Στη δράση **ΔΡΟΜΕΙΣ Ε.Κ.Π.Α. /"Βαδίζω-Τρέχω-Ευ Ζω"** μπορούν να συμμετέχουν φοιτητές/φοιτήτριες από όλες τις Σχολές, καθώς και μέλη του Ακαδημαϊκού και Διοικητικού Προσωπικού του Ιδρύματος.

Το Ε.Κ.Π.Α. ευελπιστεί να συμμετέχει με τα μέλη της ομάδας, σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο, σε διοργανώσεις και αγώνες που υποστηρίζονται από τις δράσεις του δρομικού κινήματος και όχι μόνον.

Όσοι/ες επιθυμείτε να συμμετάσχετε, παρακαλείστε να δηλώσετε τη συμμετοχή σας στο σύνδεσμο που ακολουθεί:

<https://forms.gle/3zszEK5GyGZLRyUq7>

Οι προπονήσεις/συναντήσεις θα γίνονται στο χώρο της Πανεπιστημιούπολης Ζωγράφου με την καθοδήγηση των μελών Φυσικής Αγωγής του Πανεπιστημιακού Γυμναστηρίου, σύμφωνα με το πρόγραμμα:

ΔΕΥΤΕΡΑ: 9.30 - 10.30, 11.30 - 12.30

ΤΡΙΤΗ: 10.30 - 11.30 , 11.30 - 12.30

ΤΕΤΑΡΤΗ: 12.00 – 13.00, 13.00 – 14.00

ΠΕΜΠΤΗ: 09.30 - 10.30, 10.30 – 11.30

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 15.30 -16.30, 16.30 - 17.30

Στην πρώτη συνάντηση κάθε ημέρας/ώρας προπόνησης, από **Δευτέρα 08/04/2024**, (μπροστά από το κλειστό του Πανεπιστημιακού Γυμναστηρίου, **χάρτης**), θα δοθούν επιπλέον διευκρινήσεις καθώς και θα συζητηθεί πιθανή αλλαγή των ωρών, ανάλογα με τις συμμετοχές.

Αναφορικά με τη συμμετοχή από το «Συγκρότημα Ευρίπου», το πρόγραμμα θα ανακοινωθεί από τον Υπεύθυνο του Γυμναστηρίου του Συγκροτήματος.

Ελάχιστος αριθμός ατόμων ανά ώρα προπόνησης ορίζονται τα 10 άτομα.

Παράλληλα, ανάλογα με τις εγγραφές, θα δημιουργηθούν υπο-ομάδες Σχολών ή Τμημάτων.

Προϋπόθεση για τη συμμετοχή είναι η προσκόμιση **βεβαίωσης από καρδιολόγο**.