



ΔΥΟ ΚΑΤΑΞΙΩΜΕΝΑ ΟΝΟΜΑΤΑ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥΣ ΑΠΟΦΑΣΙΣΑΝ ΝΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΟΥΝ ΠΕΡΑ – PILATES by MANDY P.

Ο Αθλητικός Σύλλογος Πέρα ιδρύθηκε στην Κωνσταντινούπολη με μητρικό σωματείο τον Γυμναστικό Σύλλογο Ερμή το 1877. Στην Αθήνα ιδρύθηκε το 1973 και συνεχίζει τη δράση του και στην γενέτειρα αλλά και στην Αθήνα. Η δράση του Συλλόγου επικεντρώνεται στο πινγκπονγκ με 18 πρωταθλήματα Ελλάδας, στο μπάσκετ όπου αγωνίζεται στην Γ' Εθνική κατηγορία, στην Κολύμβηση όπου λαμβάνει μέρος στα Πανελλήνια πρωταθλήματα, στο βόλεϊ, στο τένις και στο σκάκι, όπου αγωνίζεται στις τοπικές κατηγορίες και διατηρεί τμήμα aqua aerobic.

Η Ιστορία του Συλλόγου είναι μακρά και εντυπωσιακή. Στηρίζεται στις ρίζες του όμως έχει την δυναμική και το θάρρος για περαιτέρω ανάπτυξη, πάντα έχοντας στο μυαλό την προσφορά στο σύνολο, σε μικρούς και μεγάλους.

Η Μάντη Περσάκη, είναι Απόφοιτος του Πανεπιστημίου Αθηνών του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με ειδικότητα στην Κολύμβηση, Κάτοχος Μεταπτυχιακού Τίτλου από το ΕΚΠΑ με θέμα τη "Συγκριτική αξιολόγηση παραμέτρων φυσικής κατάστασης γυναικών που ασκούνται με Pilates μέσα και έξω από το νερό" και υποψήφια διδάκτωρ.

Η φιλοσοφία που πρεσβεύει είναι πως το κυριότερο όλων είναι ο κόσμος να μπορεί να γυμναστεί με τον ασφαλέστερο δυνατό τρόπο και σε προγράμματα που συνδυάζουν την εκγύμναση του σώματος με την πνευματική ισορροπία. Τα 14 χρόνια ενασχόλησης με το Pilates απέδειξαν ότι είναι άσκηση για όλους, καθώς η μεγάλη γκάμα των ασκήσεων προσαρμόζεται κάθε φορά ανάλογα με τις ανάγκες του ασκούμενου, την ηλικία, το πόσο γυμνασμένος είναι, τα προβλήματα υγείας που μπορεί να έχει.

Με χαρά και τιμή ανακοινώνουμε τη συνεργασία μας, δημιουργώντας
πρωϊνά τμήματα pilates στο Βυζαντινό Αθλητικό Κέντρο στον Άλιμο

(Μεγάλης του Γένους Σχολής 10)

Με την φροντίδα του Α.Σ Πέρα και της κ. Μάντη Περσάκη
θα αθληθείτε σε έναν όμορφο και ασφαλή χώρο,
κάθε Τρίτη και Πέμπτη 11:30 – 12:30 & 12:30 – 13:30

Μπορείτε να επικοινωνείτε με το τηλέφωνο 210.9932702
για περισσότερες πληροφορίες