



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΛΑΚΩΝΙΑΣ  
ΔΗΜΟΣ ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑΣ  
Δ/ΝΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ  
ΔΟΜΗΣΗΣ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ  
ΤΜΗΜΑ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΡΓΩΝ ΚΑΙ  
ΜΕΛΕΤΩΝ

## ΔΗΜΟΣ ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ : ΠΡΟΜΗΘΕΙΑ  
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ,  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΩΝ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗ ΔΕ ΜΟΛΑΩΝ,  
ΔΗΜΟΥ ΜΟΝΕΜΒΑΣΙΑΣ

Αριθμός Μελέτης : 139/2024

ΠΡΟΫΠ/ΣΜΟΣ: 69.000,77 €

### ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΟΣ ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΗΣ 139/20024 ΜΕΛΕΤΗΣ

Εκτιμώμενη αξία σύμβασης – τεκμηρίωση και ανάλυση

A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΤΙΜΗ ΜΟΝΑΔΑΣ	ΣΥΝΟΛΟ
<b>ΤΜΗΜΑ Α': ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ, ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΕΠΙΠΛΩΝ ΚΑΙ ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΟΣ</b>					
1	ΣΤΑΘΕΡΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ	TEM	1	449,00	449,00
2	ΦΟΡΗΤΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ	TEM	1	1.099,00	1.099,00
3	ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ	TEM	1	1500,00	1.500,00
4	ΓΡΑΦΕΙΟ ΓΕΝΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ	TEM	2	672,00	1.344,00
5	ΚΑΡΕΚΛΑ ΓΡΑΦΕΙΟΥ	TEM	2	199,00	398,00
6	ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΣΤΟΙΒΑΖΩΜΕΝΑ	TEM	200	59,00	11.800,00
7	ΑΝΑΛΟΓΙΟ ΟΜΙΛΗΤΩΝ	TEM	1	253,66	253,66
8	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΟΝΣΟΛΑ 9 ΜΙΚΡΟΦΩΝΙΚΩΝ ΕΙΣΟΔΩΝ	TEM	1	478,00	478,00
9	ΑΝΤΙΜΙΚΡΟΦΩΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΥΗ	TEM	1	550,00	550,00
10	ΙΣΟΣΤΑΘΜΙΣΤΗΣ ΤΟΝΩΝ	TEM	1	281,00	281,00
11	ΗΧΕΙΟ ΤΟΙΧΟΥ	TEM	8	84,00	672,00
12	ΗΧΕΙΟ ΟΡΟΦΗΣ	TEM	1	66,00	66,00
13	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΜΙΚΡΟΦΩΝΑ	TEM	2	93,00	186,00
14	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΑΣΥΡΜΑΤΑ	TEM	2	317,00	634,00

	ΜΙΚΡΟΦΩΝΑ				
15	ΠΤΥΣΟΜΕΝΕΣ ΒΑΣΕΙΣ ΜΙΚΡΟΦΩΝΟΥ	TEM	4	63,00	252,00
16	ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΕΝΑ ΚΑΛΩΔΙΑ ΜΙΚΡΟΦΩΝΟΥ (15Μ)	TEM	2	34,00	68,00
17	ΚΑΛΩΔΙΑ ΗΧΕΙΩΝ	TEM	1	120,00	120,00
18	ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ , ΥΛΙΚΟ ΣΤΗΡΙΞΕΩΣ	TEM	1	40,00	40,00
19	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΜΙΚΡΟΦΩΝΙΚΗ ΚΟΝΣΟΛΑ 4ΜΙΚΡΟΦΩΝΙΚΩΝ ΕΙΣΟΔΩΝ	TEM	1	322,00	322,00
20	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΦΩΝΟ	TEM	1	151,00	151,00
21	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΤΕΛΙΚΟΙ ΕΝΙΣΥΤΕΣ	TEM	2	441,00	882,00
22	ΗΧΕΙΑ ΤΟΙΧΟΥ	TEM	8	270,00	2.160,00
23	ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΡΟΒΟΛΗΣ	TEM	1	1.050,00	1050,00
24	ΜΕΤΑΦΟΡΑ/ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ				4.955,73
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΤΜΗΜΑΤΟΣ Α</b>					<b>29.711,39€</b>
<b>ΤΜΗΜΑ Β΄: ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ</b>					
1	ΕΡΜΑΡΙΟ ΕΙΔΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ 260X70X88	TEM	1	1.800,00	1.800,00€
	ΡΑΦΙΕΡΑ ΠΟΤΗΡΙΩΝ ΕΠΙΤΟΙΧΙΑ 185X40X70	TEM	1	793,00	793,00€
2	ΣΤΙΦΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΣ ΑΚ/6 ECO JOHN Y	TEM	1	180,00	180,00 €
3	ΕΠΑΓΩΓΙΚΗ ΑΦΡΟΓΑΛΙΕΡΑ BARTSCHER	TEM	1	95,00	95,00 €
4	ΤΟΣΤΙΕΡΑ ΜΕΣΑΙΑ MILAN TOAST	TEM	1	160,00	160,00 €
5	ΨΥΓΕΙΟ ΘΑΛΑΜΟΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ 70X80X209 ΜΕ ΙΝΟΧ ΠΟΡΤΑ	TEM	2	3.766,00	3.766,00€
6	ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΒΙΤΡΙΝΑ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ 88,5X58X69	TEM	1	1.588,00	1.588,00 €
7	ΦΡΑΠΙΕΡΑ MIX 2010 ECO ARTEMIS	TEM	1	120,00	120,00 €

8	ΜΕΤΑΦΟΡΑ/ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΤΕΜ	1	850,00	850,00
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΤΜΗΜΑΤΟΣ Β</b>					<b>9.352</b>
<b>ΤΜΗΜΑ Γ': ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ</b>					
1	ΠΑΓΚΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ	ΤΕΜ	1	150,00	150,00
2	ΠΑΓΚΟΣ ΡΑΧΙΑΙΩΝ	ΤΕΜ	1	650,00	650,00
3	ΠΑΓΚΟΣ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΟΣ ΣΤΗΘΟΥΣ	ΤΕΜ	1	275,00	275,00
4	ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΜΠΑΡΕΣ	ΤΕΜ	3	85,00	255,00
5	ΔΙΣΚΟΙ 2,5kg	ΤΕΜ	6	7,50	45,00
6	ΔΙΣΚΟΙ 5kg	ΤΕΜ	6	15,00	90,00
7	ΔΙΣΚΟΙ 10kg	ΤΕΜ	4	30,00	120,00
8	ΔΙΣΚΟΙ 20kg	ΤΕΜ	2	60,00	120,00
9	ΑΛΤΗΡΕΣ 1kg	ΤΕΜ	4	3,00	12,00
10	ΑΛΤΗΡΕΣ 2kg	ΤΕΜ	4	6,00	24,00
11	ΑΛΤΗΡΕΣ 3kg	ΤΕΜ	4	9,00	36,00
12	ΑΛΤΗΡΕΣ 4kg	ΤΕΜ	4	12,00	48,00
13	ΑΛΤΗΡΕΣ 5kg	ΤΕΜ	4	15,00	60,00
14	ΑΛΤΗΡΕΣ 6kg	ΤΕΜ	2	18,00	36,00
15	LEG EXTENSION/LEG CURL	ΤΕΜ	1	2.600,00	2.600,00
16	LEG PRESS	ΤΕΜ	1	2.200,00	2.200,00
17	ΔΙΠΛΗ ΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΗ ΓΩΝΙΑΚΗ ΤΡΟΧΑΛΙΑ	ΤΕΜ	1	3.300,00	3.300,00
18	ΣΧΟΙΝΑΚΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	ΤΕΜ	10	2,23	22,30
19	ΔΑΧΤΥΛΙΔΙ ΠΙΛΑΤΕΣ	ΤΕΜ	6	15,00	90,00
20	ΜΠΑΛΕΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗΣ	ΤΕΜ	5	17,00	85,00
21	ΔΙΣΚΟΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ POWER BALANCE DISC	ΤΕΜ	2	18,00	36,00
22	ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 2.25HP	ΤΕΜ	1	1.700,00	1.700,00
23	ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΟ	ΤΕΜ	1	700,00	700,00
24	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΔΙΑΙΡΟΥΜΕΝΟΙ	ΤΕΜ	1	390,00	390,00

25	ΟΡΘΟΣΤΑΤΕΣ ΣΤΑΘΕΡΟΙ	ΤΕΜ	1	175,00	175,00
26	ΣΤΡΩΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	ΤΕΜ	10	20,00	200,00
27	ΛΑΣΤΙΧΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΕΤΡΙΟ	ΤΕΜ	8	7,00	56,00
28	ΛΑΣΤΙΧΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΚΛΗΡΟ	ΤΕΜ	8	7,00	56,00
29	ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΤΕΜ	1	1.400,00	1.400,00
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΤΜΗΜΑΤΟΣ Γ</b>					<b>14.931,30</b>
<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>					<b>53.994,69</b>
<b>ΦΠΑ 24%</b>					<b>12.958,73</b>
<b>ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ</b>					<b>66.953,42</b>

### **3. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ**

#### **ΤΜΗΜΑ Α: « ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ, ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΕΠΙΠΛΩΝ ΚΑΙ ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΟΣ»**

##### **Ηλεκτρονικός εξοπλισμός**

##### **A01 Σταθερός Υπολογιστής**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) σταθερού υπολογιστή με χαρακτηριστικά:

CPU: Intel Celeron J3455 1.5 GHz

Μνήμη: 4 GB DDR3L 1600 MHz

Δίσκος: 500 GB HDD

##### **A02 Φορητός Υπολογιστής**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) φορητή υπολογιστή με χαρακτηριστικά:

Οθόνη: 15.6" IPS 1920 x 1080

CPU: Intel Core i5 12<sup>ης</sup> γενιάς ή νεότερα

Μνήμης RAM τουλάχιστον 32GB DDR4

Αποθήκευση 512GB SSD M2 Nvme

Συνδέσεις Ethernet 100/1000, HDMI, Thunderbolt, USB 2.0, USB 3.2 USB –C

Λειτουργικό Σύστημα Windows 11Pro

Πληκτρολόγιο φωτιζόμενο Αγγλικά ή Ελληνικά

### **A03 Τηλεόραση**

Απαιτείται η προμήθεια μίας (1) SMART TV με χαρακτηριστικά:

70 έως 77 ιντσών

OLED Ultra HD (4K) ΑΝΑΛΥΣΗ 3840X2160 pixel

Ρυθμός ανανέωσης τουλάχιστον 120Hz

Anti – reflective επικάλυψη

Είσοδος τουλάχιστον 2USB και 2 HMDI 2.1

Smart TV λειτουργικό (Google TV ή Tizen, ή Webos ή Fire TV OS)

Συνδεσιμότητα δικτύου: είσοδο Lan & WiFi

Βάση τηλεόρασης δαπέδου

### **Εξοπλισμός επίπλων**

#### **A04 Γραφείο γενικής χρήσης**

Στην αίθουσα των πολιτιστικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων απαιτείται η προμήθεια 2 τεμαχίων γραφείου ξύλινης κατασκευής διαστάσεων 200 x 90 x 74.

#### **A05 Καρέκλα γραφείου**

Απαιτείται η προμήθεια δύο (2) καρεκλών γραφείου , με ροδάκια για εύκολη μετακίνηση στον χώρο του γραφείου και ρυθμιζόμενο ύψος καθίσματος. Σε καφέ απόχρωση με διαστάσεις περίπου 64x64x104-117 cm.

#### **A06 Καθίσματα στοιβαζόμενα**

Απαιτείται η προμήθεια διακοσίων (200) στοιβαζόμενων καθισμάτων υλικού Νίκελ, με σκελετό πάχους 2χιλ και συνδετική έδρα και χρώματος μαύρου.

#### **A07 Αναλόγιο Ομιλητών**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) αναλογίου ομιλητών από ακρυλικό συμπαγές διάφανο πλεξιγκλάς σε πάχος 10mm που συνδέεται με γαλβανιζέ βίδες.

### **Οπτικοακουστικός εξοπλισμός**

#### **A08 Επαγγελματική κονσόλα 9 μικροφωνικών εισόδων**

Απαιτείται η προμήθεια μίας (1) επαγγελματικής αυτοενισχυόμενης κονσόλας 9 μικροφωνικών εισόδων, δύο ενσωματωμένων ενισχυτών, ισχύος 2X200watts με equalizer 3 περιοχών σε κάθε είσοδο, με ενσωματωμένο γενικό ισοσταθμιστή 9 περιοχών, ψηφιακό εφέ πολλαπλών επιλογών, με ενσωματωμένο προενισχυτή υποδοχής μικροφώνων πυκνωτού, με πολλαπλές δυνατότητες διασυνδέσεως με ραδιοφωνικά μέσα, καθώς και με άλλες οπτικοακουστικές συσκευές.

#### **A09 Αντιμικροφωνική συσκευή**

Απαιτείται η προμήθεια μίας (1) επαγγελματικής αντимиκροφωνικής συσκευής, αυξήσεως συνολικής ευαισθησίας των μικροφώνων (αποκλεισμός μικροφωνισμού)

#### **A10 Ισοσταθμιστής τόνων**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) επαγγελματικού ισοσταθμιστή τόνων (equalizer) 2x31 περιοχών για τη λεπτομερή συνολικά ρύθμιση του ήχου

#### **A11 Ηχείο τοίχου**

Απαιτείται η προμήθεια οχτώ (8) ηχείων τοίχου ισχύος 60w/100v έκαστο

#### **A12 Ηχείο οροφής**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) ηχείου οροφής ισχύος 30w/199v για τον προθάλαμο

#### **A13 Επαγγελματικό μικρόφωνο**

Απαιτείται η προμήθεια δύο (2) επαγγελματικών μικροφώνων πυκνωτού – ενσύρματα

#### **A14 Επαγγελματικό ασύρματο μικρόφωνο**

Απαιτείται η προμήθεια δύο (2) ασύρματων μικροφώνων χειρός στην μπάντα των U.H.F.

#### **A15 Πτυσσόμενη βάση μικροφώνου**

Απαιτείται η προμήθεια τεσσάρων (4) πτυσσόμενων βάσεων μικροφώνου δαπέδου

#### **A16 Τερματισμένο καλώδιο μικροφώνου**

Απαιτείται η προμήθεια δύο (2) τερματισμένων καλωδίων μικροφώνου, με βύσμα XLR των 15 μέτρων

#### **A17 Καλώδιο ηχείου**

Απαιτείται η προμήθεια καλωδίων ηχείων, διασυνδεδετικά τερματισμένα καλώδια σήματος, βύσματα speakon

#### **A18 Ηλεκτρολογικό υλικό**

Απαιτείται η προμήθεια ηλεκτρολογικού υλικού και υλικού στηρίξεως απαραίτητα για την εγκατάσταση

#### **A19 Επαγγελματική μικροφωνική κονσόλα 4 μικροφωνικών εισόδων**

Απαιτείται η προμήθεια μίας (1) επαγγελματικής μικροφωνικής κονσόλας 4 μικροφωνικών εισόδων και 2 stereo με ενσωματωμένη μονάδα αναπαραγωγής μουσικής U.S.B./Bluetooth (για τις ανάγκες του γυμναστηρίου)

#### **A20 Επαγγελματικό μικρόφωνο**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) επαγγελματικού μικροφώνου μαζί με την επιτραπέζια βάση του

#### **A21 Επαγγελματικός τελικός ενισχυτής**

Απαιτείται η προμήθεια δύο (2) επαγγελματικών τελικών ενισχυτών ισχύος 2X40watts

#### **A22 Ηχείο τοίχου**

Απαιτείται η προμήθεια οχτώ (8) ηχείων τοίχου με woofer 8 ιντσών και tweeter θόλου, ισχύος 200watts έκαστο μαζί με τις βάσεις στηρίξεως των.

#### **A23 Σύστημα προβολής**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) συστήματος προβολής αποτελούμενο από βιντεοπροβολές ανάλυσης 1024x768 φωτεινότητας 3500NSI Lumens, πτυσσόμενη universal βάσης στηρίξεως, χειροκίνητη πτυσσόμενη οθόνη διαστάσεων 2,40x1,80μ και καλώδιο HDMI μήκους 15μ

### **ΤΜΗΜΑ Β: «ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ»**

#### **B01 Ερμάριο ειδικής κατασκευής 260x70x88**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) ερμαρίου ειδικής κατασκευής διαστάσεων 260x70x88 με κενό αριστερά για πλυντηρίου πιάτων 40cm, νεροχύτη 40x40 με επαγγελματική βρύση, ποδολαβίδα, μπαταρία μίξερ και σπρεϊ, ένα ράφι και πόρτες συρόμενες.

#### **B02 Ραφιέρα ποτηριών επιτοίχια 185x40x70**

Απαιτείται η προμήθεια μίας επιτοίχιας ραφιέρας ποτηριών διαστάσεων 185x40x70 με κλειστά συρόμενα ντουλάπια

#### **B02 Στίφτης ηλεκτρικός**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) τεμαχίου ηλεκτρικού στίφτη με διαστάσεις περίπου 21x95x37, ταχύτητα 1340rpm και συνολική ισχύ 125 Watt 1/6 hp / 230 V.

#### **B03 Επαγωγική αφρογαλιέρα**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) τεμαχίου επαγωγική αφρογαλιέρα διαστάσεων περίπου 12x15x18, ανάδευση για αφρόγαλα – ζέσταμα στους 65°C Ανάδευση για αφρόγαλα – ζέσταμα στους 70°C Συνολικής ισχύς : 600 W.

#### **B04 Τοστιέρα Μεσαία**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) τεμαχίου τοστιέρα μεσαία συνολικής διάστασης περίπου 45x38x17, επιφάνεια ψήσεως από μαντέμι διαστάσεως περίπου 43x25 με θερμοστάτης 50-300 °C. Ισχύς 2800W / 230V.

#### **B05 Ψυγείο Θάλαμος**

Απαιτείται η προμήθεια δύο (2) τεμαχίων ψυγεία διαστάσεων περίπου 72x86x210 με ενσωματωμένο ψυκτικό μηχάνημα στο πάνω μέρος. Μια ανοιγόμενη inox πόρτα χωρητικότητας 650lit με θερμοκρασία λειτουργίας από 0°C έως +8°C, συνολικής ισχύς 245watt – 1/3Hp R134a

#### **B06 Επιτραπέζια Βιτρίνα Συντήρησης**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) τεμαχίου επιτραπέζιας βιτρίνας συντήρησης, πανοραμική RC 120 συνολικής διάστασης έως 88,5x58x69 με θερμοκρασία λειτουργίας από +3/+12°C, απόψυξη αυτόματη Επίπεδα προβολής 3, 2 ρυθμιζόμενα ράφια, φωτισμός LED, συνολικής ισχύς 230 watt.

#### **B07 Φραπιέρα**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) τεμαχίου φραπιέρας συνολικής διάστασης περίπου 18x24,5x46, ταχύτητα RPM 15000-22000, ισχύς 350 Watt / 230V 1.

### **ΤΜΗΜΑ Γ : «ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ»**

#### **Γ01 Πάγκος Κοιλιακών**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) πάγκου κοιλιακών με κλίση βαρέας κατασκευής, βάρος χρήστη έως 100kg

#### **Γ02 Πάγκος Ραχιαίων**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) πάγκου ραχιαίων, με υποπόδιο, βαρέας κατασκευής, βάρος χρήστη έως 120kg

#### **Γ03 Πάγκος Ρυθμιζόμενος Στήθους**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) πάγκου προπόνησης με ρυθμιζόμενη πλάτη 5 θέσεων, άνετα στηρίγματα ποδιών, στιβαρό ατσάλινο πλαίσιο βάρος χρήστη έως 130kg

#### **Γ04 Ολυμπιακές Μπάρες**

Απαιτείται η προμήθεια τριών (3 ) μπάρων ολυμπιακού τύπου 150cm συμπαγής κατασκευασμένη από χάλυβα, λαβής με ραβδώσεις διαμέτρου 28mm που θα μπορεί να παίρνει μέγιστο βάρος 180kg

#### **Γ05 Δίσκοι 2,5kg**

Απαιτείται η προμήθεια έξι (6 ) δίσκων 2,5kg από επένδυση λάστιχου κατάλληλο για μπάρες 28mm

#### **Γ06 Δίσκοι 5kg**

Απαιτείται η προμήθεια έξι (6 ) δίσκων 5,0kg από επένδυση λάστιχου κατάλληλο για μπάρες 28mm

#### **Γ07 Δίσκοι 10kg**

Απαιτείται η προμήθεια τεσσάρων (4 ) δίσκων 10,0kg από επένδυση λάστιχου κατάλληλο για μπάρες 28mm

**Γ08 Δίσκοι 20kg**

Απαιτείται η προμήθεια δύο (2) δίσκων 20,0kg από επένδυση λάστιχου κατάλληλο για μπάρες 28mm

**Γ9 Αλτήρες 1kg**

Απαιτείται η προμήθεια τεσσάρων (4) αλτήρων 1,0kg από βινύλιο

**Γ10 Αλτήρες 2kg**

Απαιτείται η προμήθεια τεσσάρων (4) αλτήρων 2,0kg από βινύλιο

**Γ11 Αλτήρες 3kg**

Απαιτείται η προμήθεια τεσσάρων (4) αλτήρων 3,0kg από βινύλιο

**Γ12 Αλτήρες 4kg**

Απαιτείται η προμήθεια τεσσάρων (4) αλτήρων 4,0kg από βινύλιο

**Γ13 Αλτήρες 5kg**

Απαιτείται η προμήθεια τεσσάρων (4) αλτήρων 5,0kg από βινύλιο

**Γ14 Αλτήρες 6kg**

Απαιτείται η προμήθεια δύο (2) αλτήρων 6,0kg από βινύλιο

**Γ15 Leg extension/Leg Curl**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) μηχανήματος για εκτάσεις τετρακέφαλων/κάμψεις μηριαίων δικεφάλων, εξοπλισμένου με ρουλεμάν (κυκλικά και στοιχισμένα) ή μπρούτζινους τροχούς και ρουλεμάν, θα διαθέτει ανθεκτικό συρματόσχοινο για άρση μέγιστου φορτίου 1000 κιλών, με επιλογέα βαρών με μαγνητική κεφαλή για τυχόν απασφάλιση κατά την διάρκεια της άσκησης διαστάσεων (Μ 120cm, Π140cm Υ 153,5cm) και μέγιστο βάρος χρήστη 150kg

**Γ16 Leg Press**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) μηχανήματος leg press, με όριο ανύψωσης 250kg, διαστάσεων 200x95x145cm

**Γ17 Διπλή ρυθμιζόμενη γωνιακή τροχαλία**

Απαιτείται η προμήθεια μίας (1) διπλής ρυθμιζόμενης γωνιακής τροχαλίας ήτοι πολυλειτουργικό μηχάνημα ενδυνάμωσης που θα επιτρέπει μεγάλο εύρος ασκήσεων για όλο το σώμα. Θα διαθέτει δύο ανεξάρτητες στοίβες βαρών συνολικής αντίστασης 200kg με αναλογία 1:4, προσφέροντας ομαλή κίνηση και δυνατότητα προσαρμογής της έντασης για χρήστες κάθε επιπέδου. Διαστάσεων 1830x940x2240 από ατσάλι και με στοίβες βαρών:200kg (2x100kg)

**Γ18 Σχοινάκια γυμναστικής pvc**

Απαιτείται η προμήθεια δέκα (10) τεμαχίων σχοινάκια γυμναστικής pvc

**Γ19 Δαχτυλίδι Pilates**

Απαιτείται η προμήθεια έξι (6) τεμαχίων Power ring-δαχτυλίδι pilates

**Γ20 Μπάλες pilates ορθοσωμικής**

Απαιτείται η προμήθεια πέντε (5) τεμαχίων μπάλες pilates ορθοσωμικής

**Γ21 Δίσκος ισοροπίας BALANCE CUSHION**

Απαιτείται η προμήθεια δύο (2) τεμαχίων δίσκους ισοροπίας BALANCE CUSHION

**Γ22 Διάδρομος Γυμναστικής**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) διαδρόμου γυμναστικής που θα διαθέτει κινητήρα 2.25HP, μέγιστης ταχύτητας 18km/h αντικραδασμικό σύστημα , ηλεκτρονικά ρυθμιζόμενη κλίση και τάπητα διαστάσεων τουλάχιστον 46x130cm

### **Γ23 Ποδήλατο Ηλεκτρομαγνητικό**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) όρθιου ηλεκτρομαγνητικού ποδηλάτου με οθόνη lcd (ενδείξεις: χρόνος ταχύτητα, απόσταση, θερμίδες , καρδιακοί παλμοί ), 24 επίπεδα αντίστασης (ηλεκτρονικά ελεγχόμενη), ρυθμιζόμενη κλίση και μέγιστο βάρος χρήστη 130kg .

### **Γ24 Ορθοστάτες Διαιρούμενοι**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) τεμαχίου ορθοστάτες διαιρούμενοι

### **Γ25 Ορθοστάτες Σταθεροί**

Απαιτείται η προμήθεια ενός (1) τεμαχίου ορθοστατών σταθερών

### **Γ26 Στρώματα γυμναστικής**

Απαιτείται η προμήθεια οκτώ (10) τεμαχίων στρωμάτων γυμναστικής ενδεικτικού τύπου .....

### **Γ27 Λάστιχο γυμναστικής ατομικό μέτριο**

Απαιτείται η προμήθεια τεσσάρων (8) τεμαχίων λάστιχα γυμναστικής ατομικά ενδεικτικού μέτριο

### **Γ28 Λάστιχο γυμναστικής ατομικό σκληρό**

Απαιτείται η προμήθεια τεσσάρων (8) τεμαχίων λάστιχα γυμναστικής ατομικά σκληρό