

#BEACTIVE

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



BeActive – Cyprus

www.beactive.cy

ZUMBA

ΠΕΜΠΤΗ 24/09/2026

Η Zumba είναι μια δυναμική μορφή αερόβιας άσκησης που συνδυάζει χορό, μουσική και κίνηση, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη και ευχάριστη προπόνηση για όλο το σώμα. Οι εναλλαγές ρυθμού και έντασης συμβάλλουν στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής και στην αυξημένη κατανάλωση θερμίδων, ενώ οι χορευτικές κινήσεις ενεργοποιούν τον κορμό, τους γλουτούς και τα πόδια, ενισχύοντας τη μυϊκή τόνωση. Παράλληλα, βοηθά στην ανάπτυξη του συντονισμού, της ισορροπίας και της κινητικότητας, ενώ η μουσική και ο ομαδικός χαρακτήρας της άσκησης ενισχύουν τη διάθεση και την ευεξία.

Διοργανωτής:



Συνδιοργανωτής:

ΧΡΥΣΑΝΘΟΥ ΜΑΡΙΝΑ



Εθνικός Συντονιστικός Φορέας
Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού

Χορηγοί Επικοινωνίας:



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η εκδήλωση θα οπτικοποιείται για σκοπούς προβολής της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού

<https://sport.ec.europa.eu/european-week-of-sport>